OCTOBRE-NOVEMBRE 2013
N°23-5,90 €

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

HORS-SÉRIE
SANTÉ

Les clés pour...

Se soigner avec les bons aliments

Mincir sans régime

Cuisiner vite et sain

Retrouver le sommeil par la nutrition

La table source d'émotions

+Les recettes de saison d'ALAIN PASSARD

TEST
Accro aux régimes ?

Mieux manger !

130 pages de conseils sains et savoureux

M 07308 - 23H - F: 5,90 € - RD



Des amandes...
Pour être au top
et y rester !
Destination lointaine ou court déplacement ?
Pour garder votre vitalité, croquez une poignée
d'amandes. Riches en magnésium, vitamine E,
calcium et fibres, elles sont aussi une source
naturelle de protéines. Saines et délicieuses...
Tout au long du trajet, vous pouvez compter
sur les amandes.
Découvrez tous les bienfaits des amandes sur AlmondBoard.fr
california
almonds®
AlmondBoard.fr
© 2013 Almond Board of California. Tous droits réservés.

PSYCHOLOGIES
HORS-SÉRIE SANTÉ

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Tél. : 01 41 34 60 00. Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Tél. abonnements : 02 77 63 11 27.
e-mail : abonnementspsychologies@cba.fr

DIRECTION
Directeur : Arnaud de Saint Simon (83 71)
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76)

RÉDACTION
Directrice de la rédaction : Laurence Folléa (83 47)
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48)
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15)
Assistant : Gilles Rouault (89 18)

ONT CONÇU ET RÉALISÉ CE HORS-SÉRIE :
Rédacteur en chef : Philippe Romon
Rédacteur en chef adjoint : Stanislas de Haldat
Conception graphique, direction artistique : Anne Delalandre
Rédacteurs : Isabelle Artus, Christine Baudry, Marie Borrel, Aurélie Caillard, Odile Chabrillac, Maureen Diament, Anne Laure Gannac, Violaine Gelly, Marie-Laurence Grézaud, Ariane Lefebvre, Laurence Lemoine, Flavia Mazelin Salvi, Erik Pigani, Jeanny Ronne-Suard, Caroline Wietzel.
Secrétaire de rédaction : Mahalia Rouilly
Illustrateurs : Quentin Vijoux, Tabas, Serge Bloch
Iconographe : Frédéric Poletti

DIGITAL
Psychologies.com
9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret
Éditrice : Florence Kaighobadi (99 34)
Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87)

GESTION
Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59)

RÉGIE PUBLICITAIRE
Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

PUBLICITÉ MAGAZINE
Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) sophie.gabriel@Lagardere-Pub.com
Directrice de publicité : Diane Chalfoteaux (92 95)
Directeurs de clientèle : Catherine Benoit, (92 97), Héloïse Bretillard (82 81), Fabien Caby (92 99), Frédérique di Manno (83 62), Marie-Christine Lanza (85 47)
Planning : Marie-Ange Leite (01 41 34 83 96) MarieAnge.LEITE@Lagardere-Pub.com
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88)

LES ANNONCES DU MIEUX-VIVRE
149, rue Anatole-France, 92538 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com

VENTE AU NUMÉRO
Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse.
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : octobre 2013
ISSN : 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

Psychologies magazine est édité par SAS Groupe Psychologies. 149 rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex RCS de Paris 326 929 528. Capital : 977 600 €
Président : Bruno Lesouëf
Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse

POUR VOUS ABONNER EN FRANCE
Du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures Tél. : 02 77 63 11 27 www.psychologiesabo.com - **Tarifs :** nous consulter.

La rédaction n'est pas responsable des textes et documents qui lui sont envoyés. Ils ne seront pas rendus à leurs propriétaires.



Un acte d'amour

L'été dernier, je me suis rendu dans le Vercors pour une semaine de jeûne et de randonnée dans un centre animé par un naturopathe (voir le reportage de Violaine Gelly sur une initiative similaire p. 92). C'est fou ce que cette expérience peut faire du bien : allégé, détoxifié et revigoré, j'ai pu attaquer la rentrée avec une sérénité qui m'anime encore en ce début d'automne. Le jeûne, une panacée ? Je n'irai pas jusque-là. Je ne sais même pas si je recommanderais cette pratique à tout le monde. Pour ma part, il s'agissait d'une démarche personnelle, existentielle autant que nutritionnelle, la recherche d'une certaine limite. Mais l'alimentation est une affaire bien trop complexe pour se réduire à une seule méthode, et c'est pourquoi, à *Psychologies*, nous avons décidé de lui consacrer ce nouvel hors-série Santé.

L'alimentation et la santé, c'est un fait, sont étroitement liées. Notre vitalité, notre moral et jusqu'à notre sommeil dépendent de ce que nous ingérons. « Que ton aliment soit ta seule médecine », disait Hippocrate. Certes, mais encore ? En ces temps de nourriture industrialisée, quels aliments sont encore bons pour nous ? Quand nous sommes pressés, dans notre quotidien, comment les accommoder vite pour qu'ils nous fassent néanmoins du bien ?

Et qu'en est-il du plaisir ? Solitaire ou partagé, celui d'être à table tout simplement, avec cette promesse de bonheur : un bon petit plat, un verre réjouissant. Plaisir sans lequel manger ne serait qu'une activité organique et mécanique, très peu humaine en réalité. Dès le sein maternel (ou en son absence) se nourrir relève aussi de l'émotionnel et du relationnel. C'est un acte d'amour, avec soi-même, avec ceux que l'on convie à sa table (comme en témoigne la photo p. 4). En grec ancien, *agapè* signifiait « amour », il est désormais synonyme de festin. À *Psychologies*, nous savons bien que l'amour, ce n'est pas simple. Mais qui pourrait s'en passer ? Bonne lecture, bon appétit !

Philippe Romon


Tous à table !
La bonne santé, c'est aussi le plaisir et le partage.



PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE SANTÉ

8 Manger en pleine conscience

Manger pour être bien

12 « La malbouffe n'est pas une fatalité », interview de Laurent Chevallier, nutritionniste
16 La vitalité au menu
20 Les aliments qui soignent
24 Manger change-t-il nos émotions ?
28 Le bio mis en questions
32 Ma « dure » vie de végétarienne
36 Bonne aqua ?
40 Grignoter n'est pas pécher
42 Test : Pour quoi mangez-vous ?

Cuisiner pour s'aimer

46 Je cuisine donc je suis
50 Petites leçons de bonne cuisson
54 Vite et sain
57 Manger en solo
58 Le plaisir à table
60 L'apéro zéro kilo
62 In vino veritas
64 Ma ferme en ville
68 La carte et le terroir

S'alléger pour se vitaliser

74 Minceur : les vertus des médecines complémentaires
80 Power beakfast
84 Beauté : nourrir sa peau
88 S'alléger avec les cures thermales
92 Détox : faites une pause raisin
96 J'ai jeûné en marchant
100 Qui dîne, dort
104 La vérité sur les bienfaits des tisanes
106 Test : accro aux régimes ?

16



20



28



CRÉDIT DE LA PAGE PRÉCÉDENTE : THOMAS BARWICK/GETTY IMAGES - TIM WALKER/ART AND COMMERCE - GUILLAUME CZERW - PIERRE JAVELLE - CLIVE CHAMPION/GETTY IMAGES - SALLY GALL/GALLERY STOCK - LUCIE ET SIMON/PICTURETANK - TABAS



46



60



Jour après jour

10 bons réflexes alimentaires

113 Manger sous le régime chinois

114 Les antioxydants, modérément

116 Faire une cure de magnésium

118 Bien choisir ses baies de goji

120 Ne pas oublier la vitamine D

122 La spiruline, algue énergétique

124 La force antique de la propolis

126 Cuisiner aux huiles essentielles

128 Le miel à fleur de peau

130 L'ortie : tonique !



88



100



PHOTO : REIHNARD HUNGER

Se nourrir *en pleine conscience*

Le plaisir de se mettre à table est trop souvent gâché par la peur de la malbouffe. Comment se réconcilier avec notre assiette ? En écoutant notre faim, notre instinct et nos sens... Tout simplement.

par *Marie-Laurence Grézaud*

Sentir l'eau monter à la bouche et les papilles frémir ; entendre sa faim avant de s'installer à table ; détecter les différents goûts et s'en délecter ; jouir d'être rassasié après quelques bouchées... Manger en pleine conscience, c'est ça. C'est écouter ses sensations, faire confiance à son corps, laisser parler son instinct et, de l'entrée au dessert, chasser les pensées parasites... Une recette simple comme un plat du jour, que le bon sens devrait tous nous inciter à suivre.

Et pourtant ! Manger est devenu aujourd'hui pour beaucoup une véritable épreuve. Dès l'entrée de sa cuisine, on s'interroge : manger quoi ? Comment ? À quelle sauce ? Face aux fourneaux, les injonctions contradictoires se télescopent dans un bruit de casseroles. Une « cacophonie diététique » résume l'inventeur de l'expression, le sociologue Claude Fischler[1]. Noyés sous les alertes alimentaires qui nous rendent méfiants, assommés par les diktats de la minceur et menacés par les lois du perfectionnisme diététique, nous ne savons plus à quel « sain » nous vouer. De guerre lasse, nous hésitons alors à nous vautrer dans l'anarchie alimentaire ou, au contraire, à nous laisser enfermer dans la prison de l'orthorexie[2].

Dans les cabinets des nutritionnistes, des psys et désormais chez les naturopathes, les patients ne viennent plus forcément pour maigrir, mais pour savoir comment se nourrir. Ces spécialistes le constatent : nous consacrons un temps incroyable à penser à notre alimentation en essayant de la rationaliser avec nos croyances et les connaissances scientifiques du moment... Or ce remue-méninges entre vite en conflit avec notre appétit qui enfle au fur et à mesure que nous le négligeons. Car à trop théoriser sur la nourriture, nous n'écoutons plus nos corps et nos émotions, et nous n'entendons plus les signaux que nous envoient la faim et la satiété. Cette surdité ouvre la porte à tous les excès.

« Lorsque l'on mange avec sa tête, c'est avec méfiance, la peur au ventre », rappelle le psychiatre et psychothérapeute Gérard Apfeldorfer[3] en préambule de *Manger en pleine conscience*[4]. L'auteure, Jan Chozen Bays, pédiatre et professeur de zen, y propose une méthode à la portée de tous qui permet de redécouvrir les types de faim qui nous assaillent, le rassasiement, la satiété... Son idée maîtresse ? Percevoir l'acte de manger à travers tous nos sens. Pour en retrouver le plaisir et éviter les automatismes qui nous mènent à la malbouffe ou au surpoids, il suffit de por-

DANIEL WARD/GALLERY STOCK



ter notre attention dénuée de tout jugement sur le moment présent, en l'occurrence l'acte de manger. Comme lorsque nous n'étions encore que de petits enfants et que nous entretenions encore un rapport instinctif à la nourriture. Selon Jan Chozen Bays, jusqu'à 4 ans, un enfant sait quand il a faim et quand il a assez mangé. Comme le souligne la thérapeute qui anime des ateliers d'alimentation en pleine conscience dans un monastère de l'Oregon : « Les repas sont pour eux des pauses de ravitaillement, brèves mais nécessaires, au milieu de leur période de jeu. Dans l'emploi du temps d'un enfant manger n'est que secondaire. »
C'est en grandissant que les choses se compliquent. La nourriture ne fait plus seulement office de carburant, mais elle sert aussi à nous apaiser, à distraire, à séduire, à récompenser et même à punir… « Tout le processus de l'alimentation est devenu une préoccupation majeure et une espèce de médicament en vente libre pour calmer de nombreuses pressions et l'anxiété générées par les modes de vie hyperactifs », explique la thérapeute. La relation franche et directe que nous avions avec nos repas est parasitée par des habitudes alimentaires transmises par notre milieu et nos proches. Et l'esprit a fini par tenir le corps au détriment des sensations. Les « on finit son assiette », les « tu dois manger deux produits laitiers par jour » ou les « ça n'est pas bon pour ta santé » et autres ordres et inquiétudes ont gâché notre sagesse alimentaire innée et notre plaisir innocent.

Retrouver les sensations alimentaires

Concrètement comment faire pour les retrouver ? D'abord manger moins et mieux, résument les spécialistes. Beaucoup d'entre eux voient d'ailleurs se profiler les signes d'une réconciliation avec nos assiettes. Une embellie que nous devons paradoxalement à l'accumulation depuis trente ans des scandales alimentaires, de la vache folle à la lasagne de cheval. Après l'indignation et la méfiance, nous voulons du bon dans notre cuisine. Nous accordons désormais plus d'importance à la qualité des produits, à leur provenance, à leur saisonnalité. Le bio continue son ascension, et, temps de crise oblige, nous devenons aussi locavores en privilégiant les produits locaux. Autre bonne nouvelle, pour la santé et la planète, nous consommons moins de viande qu'autrefois. Nous nous mettons aussi plus souvent à la cuisine, le succès des livres de recettes, des blogs culinaires et des émissions de télé en témoigne. >>>

Si on s'arrête de manger quand on n'a plus faim, le poids est régulé

Or rien de tel que de mettre la main à la pâte pour, selon les spécialistes, recouvrer ses sensations alimentaires et renouer avec le plaisir à table. Autre signe d'une réconciliation : la mise au pilori officielle des régimes amaigrissants pour cause de dangerosité par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) en 2011. Avec leurs obligations, leurs « interdits », ces régimes nous obligeaient à nous contrôler sans cesse, quitte à nous couper de nos envies et de nos besoins et à nous pousser à des excès dangereux.

Apprivoiser sa faim

Faut-il pour autant s'oublier dans la nourriture ? « La seule personne qui sait ce dont elle a besoin, c'est vous », nous disent les spécialistes. Si l'on écoute ses envies et que l'on s'arrête quand on n'a plus faim, le poids est régulé. C'est l'idée de l'*« intuitive eating »,* un mouvement mondial qui prône le rétablissement des sensations alimentaires[5]. Un régime sans régime que préconisent désormais en France quelques thérapeutes, comme le psychiatre Gérard Apfeldorfer, le nutritionniste Jean-Philippe Zermati et la plupart de leurs collègues du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros[7]). Première étape : apprendre à reconnaître la faim, la vraie. Pour cela, les thérapeutes préconisent de sauter le petit-déjeuner afin d'attendre les premiers signes physiques : les gargouillis du ventre que certains accueillent parfois avec anxiété tant ils avaient oublié ce que c'était. Une fois la faim apprivoisée, le plus dur est de savoir s'arrêter quand on a assez mangé. Ce sentiment de satiété reste difficile à identifier, surtout lorsqu'on a passé son temps entre restrictions et compulsions. Il survient plus de vingt minutes après que l'on ait commencé à manger. L'impression de perte de saveur de ce qui nous semblait délicieux en début de repas est un autre signal d'arrêt... Dès que le plaisir s'efface, il est temps de cesser de manger, quitte à prendre une collation en attendant le repas suivant.

Enfin, pour renouer avec le plaisir, il est conseillé de mobiliser tous ses sens. Les thérapeutes du Gros demandent à leurs patients de venir avec un aliment préféré, de décrire sa forme, sa couleur, et de le toucher pour en ressentir la texture. Ils sollicitent aussi l'odorat qui réveille souvent les émotions liées à l'enfance, émotions qui ont conditionné notre rapport à la nourriture. Enfin le goût : l'aliment est dégusté lentement et gardé vingt secondes en bouche. Ceux qui font ce test lui découvrent alors bien des saveurs qu'ils ignoraient...

RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER

La plupart des thérapeutes s'accordent sur des conseils simples pour renouer avec les sensations alimentaires et se libérer des schémas qui nous conditionnent.

- Attendez d'avoir faim pour manger.
- Renoncez au régime et surtout ne commencez pas la journée en prévoyant de vous restreindre.
- Buvez un verre d'eau avant le repas, car la soif peut être interprétée comme de la faim.
- Déjeunez en paix, sans radio, ni télé ni ordi, ni journaux et, une fois de temps en temps, seul. À l'écoute de vos sensations, vous ne vous ennuierez pas !
- Prenez le temps de regarder, de humer puis de déguster doucement votre repas.
- Ralentissez au mieux votre rythme, mastiquez, posez vos couverts, buvez une gorgée...
- En cas d'envie de grignoter en dehors du repas, obligez-vous à vous asseoir et à le manger lentement en l'appréciant. Posez l'en-cas dès que le plaisir disparaît.
- Notez sur une feuille ce que vous avez mangé et ce que vous avez éprouvé comme émotion à ce moment-là. Cela vous permet de prendre conscience de ce que vous cherchez dans certains aliments : du réconfort, un apaisement, une addiction...
- Soyez bienveillant avec vous et ne vous reprochez pas vos excès. Attendez seulement d'avoir faim pour le repas suivant.
- Faites-vous du bien autrement qu'en mangeant.

« Mais cette pleine conscience n'est pas forcément à la portée de tous et ne se résout pas uniquement autour de la table », remarque le naturopathe Thomas Uhl. Le stress et les émotions négatives sont parfois difficiles à faire taire. Pour lui, il est essentiel de se poser ces questions en mangeant ou en grignotant : suis-je en train de compenser ? Et si oui, pourquoi ce manque de sérénité ? Dans ce cas certaines activités comme le yoga, la méditation, le qi gong ou les danses qui libèrent l'expression corporelle sont indiquées : « Manger en conscience c'est aussi entreprendre une démarche plus holistique qui apporte un équilibre de vie. » En d'autres termes, c'est retrouver une vérité perdue qui tient en trois mots : manger pour vivre.

1. *Claude Fischler auteur de* L'Homnivore : le goût, la cuisine et le corps *(Odile Jacob, "Poches", 2010).*
2. *Trouble de comportement alimentaire qui se traduit par l'obsession d'une nourriture saine.*
3. *Gérard Apfeldorfer est auteur de* Manger en paix ! *(Odile Jacob, 2009).*
4. Manger en pleine conscience *de Jan Chozen Bays (Les Arènes, 2013).*
5. *Mouvement popularisé par Evelyn Tribole et Elyse Resch, auteures d'*Intuitive Eating : A Revolutionnary Program That Works *(St Martin's Griffin, 2003)*
6. *Renseignements sur gros.org*

1

Manger pour être bien

Fuir la malbouffe, choisir les aliments qui nous soignent, retrouver nos émotions à table, grignoter sans culpabiliser, respecter notre environnement… Un bon repas est d'abord celui qui fait du bien.







« La malbouffe *n'est pas une fatalité* »

Soumis au marketing des goûts et à la chimie, nous perdons nos sensations alimentaires. Au point de ne plus savoir ce que nous mangeons ! Laurent Chevallier, médecin nutritionniste, réagit.

propos recueillis par *Christine Baudry*. Photos *Frédéric Poletti*

Des emballages, des colorants, des émulsifiants qui excitent l'œil et les papilles et nous font oublier leur impact sur notre santé. Mais aussi de la viande, de l'huile de palme ou du lait que nous surconsommons sans vraiment connaître leurs conditions de production. Si nous nous arrêtions avec attention sur ce que contiennent nos frigos et nos placards, nous devrions logiquement devenir beaucoup plus prudents dans le choix de nos aliments quotidiens. C'est l'attitude à laquelle Laurent Chevallier, praticien attaché au CHU de Montpellier et chef de l'Unité de nutrition-médecine environnementale à la clinique du Parc de Castelnau Le Lez nous invite. Auteur du *Livre anti-toxique : alimentations, cosmétiques, maison*[1] et président de la commission Alimentation du Réseau environnement santé (RES), il nous livre aussi les clés pour nous débarrasser de nos mauvaises habitudes alimentaires.

Chaque jour nous apporte la révélation d'un scandale alimentaire : plats préparés d'origine incertaine ou fruits et légumes pollués. Faut-il avoir peur de notre assiette aujourd'hui ?

Laurent Chevallier : La chimie s'est invitée subrepticement dans nos assiettes, c'est un fait. Il n'est donc plus possible de ne s'intéresser à la seule dimension nutritionnelle (protéines, glucides, vitamines...) d'un aliment, il faut aussi se poser la question de son origine, de son mode de culture, puis des transformations qu'il a subies jusqu'à notre panier.

En effet, les pesticides appliqués dans les champs, les traitements vétérinaires pendant l'élevage ou les matériaux utilisés pour l'emballage ne sont pas sans effets sur l'organisme. Et c'est sans parler des additifs, colorants, émulsifiants – il y en a plus de 300 - que l'on peut incorporer dans >>>



« L'huile de palme n'est pas un poison en soi. Sa surconsommation peut poser problème »

un biscuit ou un plat préparé alors que l'on ignore tout de l'impact sur la santé de ces substances et de la façon dont elles interagissent entre elles.

C'est le cas de certaines molécules comme le bisphénol A ?

L.C. : En effet, ce composé chimique présent dans certains plastiques et conserves alimentaires est un perturbateur endocrinien. Autrement dit, une molécule qui modifie l'action de nos hormones naturelles au risque de provoquer des troubles de la fertilité, des malformations fœtales, voire de favoriser l'apparition de diabètes ou de cancers, notamment hormonaux dépendants.
L'interdiction totale du bisphénol A en contact avec les aliments est prévue pour 2015 (les industriels attaquent d'ailleurs la France devant la Cour de justice européenne pour cette décision !), mais rien n'interdit au consommateur de le traquer dans les contenants alimentaires plastiques qui portent à l'intérieur du logo de recyclage en forme de triangle, le chiffre 7 pour « autres types de plastiques », mais aussi le 3 pour les plastiques d'importation qui pourraient en contenir.

Des catégories d'aliments sont régulièrement mises sur la sellette, voire dénoncées comme toxiques : la viande par exemple.

L.C. : S'agissant de la viande, le problème est autant celui de la quantité que de la qualité. Il n'est pas conseillé d'en consommer plus de 100 à 400 g par semaine (l'équivalent d'un à trois steaks), selon l'âge, le sexe et l'activité. Un homme actif ou un adolescent ont des besoins supérieurs à un enfant ou une femme sédentaire. Il faut aussi essayer d'éviter les viandes issues d'élevages intensifs, de qualité médiocre et fréquemment trop riches en graisses. Il ne s'agit donc pas de diaboliser la viande en tant que telle, mais de redonner une place juste – et modérée – à des viandes de qualité pour ceux qui en gardent le « goût ». L'homme est, rappelons-le, un omnivore, très probablement à dominante végétarienne, dans la mesure où il a toujours été beaucoup plus entouré de végétaux que de viande.

On lit aussi des choses négatives sur le lait…

L.C. : La consommation de lait et de produits laitiers est aussi dénoncée sous prétexte qu'ils ne seraient plus digestes à l'âge adulte. De fait, il existe effectivement des intolérances au lactose, plutôt dans le sud que dans le nord de la France. Mais le rejet de certains produits laitiers, au motif que ce type de consommation n'existe pas naturellement dans le règne animal, semble plus bizarre : il faudrait alors refuser le chocolat, les gâteaux… et, pour cette même raison, tout ce qui est cuit !
En fait, pour qui digère normalement le lactose, il n'y a pas de raison de se priver de lait et de produits laitiers, sources de protéines, de vitamines du groupe B… Le vrai problème se situe au niveau du type de nourriture donné aux animaux et de la transformation industrielle de certains produits. Que penser de tous ces « desserts lactés » chargés en chimie (arômes, émulsifiants…), en lipides, en sucres. De simples yaourts nature ne suffisent-ils pas ? Quant à la stérilisation à plus de 150 °C et même UHT (à ultra-haute température pendant quelques secondes), elle entraîne des modifications de la structure des protéines. Dans l'idéal, il faudrait privilégier le lait microfiltré cru ou éventuellement le lait pasteurisé (chauffé à 80 °C), ainsi que les fromages fabriqués avec ces laits.

… et l'huile de palme ?

L.C. : Sa surconsommation peut poser problème, mais l'huile de palme n'est pas un poison en soi. La défiance vis-à-vis de ce produit est de la responsabilité des industriels et des pouvoirs publics : défauts d'étiquetage, non indication des concentrations ; sa présence est même souvent dissimulée sous des termes incompréhensibles. Or il est légitime de vouloir savoir ce que l'on mange.

Est-ce que ce n'est pas un peu stressant de devoir surveiller ainsi ce que l'on mange ?

L.C. : Il faut acquérir les bons réflexes : remplacer les plats cuisinés par des produits frais ou surgelés bruts que l'on prépare soi-même. Déguster plutôt que gober : un chocolat ne se croque pas, il se laisse fondre sur la langue, on savoure son plaisir. Le principe de base est celui du « déconditionnement » vis-à-vis de la malbouffe – ces produits manufacturés remplis de sels et de sucres, d'édulcorants et de colorants –, bannir les divers jus industriels (les sodas notamment) qui peuvent entraîner une confusion entre le boire et le manger pour des consommations régulières. Une fois déconditionné, on trouve vite sa récompense dans une réconciliation avec le goût, le plaisir de manger et le contrôle naturel de son poids.

Cela a un prix néanmoins : manger bio, par exemple, coûte plus cher…

L.C. : Mais cela coûte très cher aussi de manger industriel car, poussé par le marketing, on achète tout un tas de produits parfaitement inutiles ! En les éliminant, à budget



constant, on peut manger bio sans nécessairement passer au « tout bio ». Par exemple, on chasse déjà pas mal de chimie de notre alimentation en consommant les pommes et poires bio, la plupart des légumes, les œufs et les produits laitiers.

S'il faut se priver des facilités de l'alimentation industrielle, comment fait-on pour manger vite et néanmoins bien ?

L.C. : Il ne s'agit pas d'être ennemi de la technologie qui fait gagner du temps : les produits surgelés bruts permettent de bien varier les recettes, les cuit-vapeur, les micro-ondes ont leur place dans la cuisine. Il existe aussi certains plats cuisinés qui s'améliorent avec des ingrédients bio, surgelés en emballages carton… On peut les consommer occasionnellement dans le cadre d'une alimentation équilibrée sans culpabiliser. Enfin, les labels (label Rouge, bio, d'origine contrôlée…) offrent des garanties de qualité alimentaire aux consommateurs. Mais attention cependant à la multiplicité des logos qui peuvent être pris pour des labels !

Mangeons-nous plus mal que nos grands-parents ?

L.C. : Autrefois l'alimentation était variée, produite à proximité, sans recours à la débauche chimique. Celle-ci est arrivée dans notre assiette dans les années 1960 et s'est massifiée progressivement de façon hallucinante. C'est grâce à la puissance de la publicité modifiant les comportements alimentaires que la "malbouffe" a pu s'imposer.
Aujourd'hui, cela va plus loin encore : les produits ne sont plus élaborés en fonction des seules sensations gustatives, olfactives et visuelles qu'ils provoquent chez ceux qui les goûtent, mais directement à partir des réactions du cerveau observées par IRM.
Ce "neuro marketing" permet d'analyser, grâce à des techniques très sophistiquées, l'impact de l'aliment sur les zones de la dépendance, puis le processus cérébral de la décision d'achat. Ainsi manipulé, le consommateur se trouve privé d'une grande partie de sa capacité culturelle de jugement. Il est stupéfiant que les autorités sanitaires n'aient pas mis bon ordre dans ce délire. On peut ainsi vous faire absorber n'importe quoi et on autorise même des produits aux formules secrètes !

À lire :
1. Le Livre antitoxique : alimentation, cosmétiques, maison…, *de Laurent Chevallier (Fayard, 2013) et* Je mange sain, je maigris bien *(Le Livre de Poche, 2012).*

La vitalité *au menu*

C'est dans la nourriture que notre corps puise force et dynamisme. Mais quels ingrédients privilégier ? Et comment les cuire et les associer ? Éclairage.

par *Marie-Laurence Grézaud*

L'aliment est un carburant vital et nécessaire que réclament notre corps et notre tête. Outre notre plaisir à déguster des produits frais, locaux et de saison, chacun dispose d'un potentiel énergétique : les nutriments des uns construisent les parois cellulaires, ceux des autres nourrissent les fibres musculaires ou entretiennent notre cerveau. Certains de nos comportements comme manger trop, trop vite, trop souvent sucré, mais aussi le cocktail stress-café-tabac-alcool « grignotent » notre quotient de vitalité. « Mais en dix jours, il est facile de récupérer une bonne part de celui-ci », assure Martine Fallon[1], naturopathe et consultante en diététique. Il suffit de passer le cap en composant de belles assiettes débordantes de produits de saison peu transformés, de cuire « bien » les aliments, de les consommer au bon moment, enfin de déguster un repas en conscience dans le plaisir et la gourmandise… Autant de gestes simples qui nous renforceront.

Ni trop cuit ni trop cru

Perte en minéraux, enzymes et vitamines, protéines abîmées : la cuisson ne semble pas être l'alliée de la vitalité. Plus un produit est de saison, fraîchement cueilli et peu cuit, plus il est susceptible d'apporter des enzymes – boosters d'énergie – à l'organisme. Faut-il s'adonner au cru afin de récupérer un maximum de nutriments ? Pas forcément, car si la cuisson les détruit en partie, elle les rend, en revanche, plus digestes. Le cru et le froid fatiguent, ballonnent et nous font perdre de l'énergie, notre métabolisme cherchant à réchauffer l'aliment avant de le digérer. En sollicitant moins le système digestif, nous nous économisons. C'est souvent le cas l'hiver, puisque notre appétence >>>



naturelle s'oriente vers des aliments tièdes ou chauds qui réchauffent la zone d'assimilation et facilitent la digestion. « Nous rechercherons donc l'équilibre entre le cru et le cuit, en commençant si possible par le premier, afin de faire profiter de ses enzymes vivantes au second », résume Martine Fallon. L'aliment idéal est cuit à l'extérieur et cru à l'intérieur. Une cuisson douce l'abîmera moins : *al dente,* cuisson vapeur, hypocuisson au four (80 °C maximum pour un temps de cuisson prolongé) ou cuisson instantanée au wok. Pour un déjeuner rapide, la naturopathe conseille de sortir sa *lunch box* du réfrigérateur une heure avant et de parsemer son menu d'épices « chaudes », comme le curcuma et le gingembre.

S'INITIER À LA CUISINE DE L'ÉNERGIE AVEC…

Martine Fallon : pour apprendre les principes de sa cuisine énergétique tout en se faisant plaisir, Martine Fallon propose des recettes, mais aussi des cures détox (sur un voilier dans le sud de la Turquie ou dans un gîte dans les Ardennes belges). Rens. : cuisine-energie.be.

Frédéric Marr : pour le cofondateur de la nutrivitalité, au-delà d'un bon équilibre nutritionnel de base, il s'agit d'apprendre à remplacer les « voleurs » de vitalité par des fournisseurs d'énergie. Il propose des cours de cuisine et des séjours de revitalisation. Rens. : www.nutrivitalite.fr.

Patrick du Cros : les épices ont un fort pouvoir énergisant – le curcuma réchauffe, la coriandre est tonique, la cannelle a une action vasodilatatrice… À Aulas, dans les Cévennes, Patrick du Cros propose des après-midi ou des stages (le week-end) pour apprendre à les utiliser en cuisine. Rens. : stage-cuisine.com.

Certains aliments sont *des bombes énergétiques naturelles*

Attention à l'acidité

Notre organisme fonctionne sur le fragile équilibre entre les bases et les acides. Trop d'acidité le fatigue puisqu'il doit, pour la neutraliser, puiser dans les cellules, les neurones, les os, engendrant une déminéralisation. Pour rétablir l'équilibre acido-basique, il suffit de réduire la consommation d'aliments acides et de privilégier celle des « alcanisants ». Leur caractère acide ou doux n'est pas lié au goût, mais à leur forme une fois digérés par l'intestin. Le citron, par exemple, contient de l'acide citrique, mais aussi des sels minéraux qui le rendent alcanisant. Le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau tiède le matin draine le foie et les reins sans entraîner d'acidité.

L'indice Pral[2] (*potential renal acid load* ou « charge rénale acide potentielle ») permet de connaître le potentiel acidifiant ou alcanisant d'un aliment. Il incite à limiter la consommation de sucres raffinés, de graisses saturées et d'acides gras « trans » : céréales blanches, margarine, fromage, viandes, boissons industrielles, certains alcools, cacao, eaux gazeuses, thé noir, pâtes, œufs… Et à privilégier les aliments alcanisants – légumes verts et colorés, huîtres, graines germées, fruits de saison, châtaignes, bananes, fruits secs (amandes, raisins, dattes), avocats, laits végétaux…

Les bonnes associations

Nos baisses d'énergie sont souvent provoquées par une difficulté à assimiler ce que nous mangeons. La plupart du temps, cela provient des aliments eux-mêmes – ou comment nous les associons – qui fermentent et nous ballonnent. « Lorsqu'elles sont mal combinées, les enzymes que l'intestin contient risquent de se neutraliser et notre immunité pique du nez », prévient Martine Fallon. Par exemple : la pepsine (acide), nécessaire pour prédigérer les protéines animales, neutralise la ptyaline (alcaline), que nous produisons pour assimiler les céréales. Ainsi éviterons-nous d'associer ces deux catégories, leur préférant des céréales et légumes au déjeuner, et des protéines et légumes au dîner, afin de diminuer les risques d'encrassement. Céréales et légumineuses (pois chiches, lentilles, azukis…) nous offrent des protéines végétales de qualité. À éviter aussi : des produits laitiers ou des légumineuses avec des protéines animales.

Ail et graines germées

Certains aliments sont des bombes énergétiques naturelles. Ils rechargent l'organisme en douceur sans le déséquilibrer. Il s'agit de tous les légumes et fruits de saison bio, dont la culture date de moins de trois jours. Les légumineuses et les fruits secs apportent aussi leur quota d'énergie. Sans oublier les vrais tonifiants que sont l'ail, l'oignon, les échalotes, les herbes aromatiques fraîches et les épices. Pour recueillir le plus d'énergie possible, Martine Fallon conseille des cocktails de jus frais : pomme-carotte-cumin, pomme-fenouil-persil-gingembre… Et de parsemer ses salades ou de mixer dans ses soupes des graines germées, du ginseng (sauf en cas d'hypertension), de l'aloe vera, des graines de goji, des fruits rouges, du jus de blé ou d'orge germé (jus d'herbe appelé Green Magma), du *maca* et de la gelée royale.

1. Martine Fallon, auteure de Love Cuisine *(L. Pire, 2010).*

2. Indice Pral, mis au point par le docteur Thomas Remer, de l'Institut de recherche pour la nutrition des enfants, à Dortmund, en Allemagne.



Astuces pour bien préparer l'hiver

"Chaque hiver avec la chute des températures, j'enchaîne les rhumes et cela me fragilise. Cette année, pour éviter cela, je prends les mesures qui s'imposent !"

A l'arrivée de l'hiver, le **froid**, le **vent**, ou encore le **manque d'ensoleillement** sont autant de facteurs qui affaiblissent notre organisme. Il peut alors avoir du mal à se défendre contre ces agressions extérieures. Des solutions simples existent pour y remédier !

Un mode de vie sain, la clé d'une bonne immunité

Même si cela n'est pas facile tous les jours, une **alimentation variée et équilibrée** est la première mesure à adopter. C'est en effet notre principale source de **vitamines et minéraux**, dont certains sont essentiels pour les défenses de notre organisme*. Vous les trouverez en particulier dans les abats, fruits de mer, pruneaux, noisettes et épinards[1]. Pour rester en forme, pensez aussi à pratiquer une **activité physique** régulière, à préserver votre **sommeil** et à vous **détendre**.

Les aléas de la saison

Malgré tout, notre mode de vie peut engendrer des **déséquilibres nutritionnels passagers**, notamment à certaines saisons lorsque les fruits et légumes sont moins accessibles. Résultat aujourd'hui, les déficits sont nombreux : par exemple, **39 % des Françaises manquent de fer**[2].

Votre coup de pouce nutrition

Un **complément alimentaire multivitaminé** peut vous apporter les nutriments qui vous manquent **pour rester en forme**.

Le zinc, le fer et les vitamines B6 et B9, par exemple, participent au bon fonctionnement de notre **système immunitaire**. Les vitamines B2, C et E contribuent quant à elles à protéger les cellules du **stress oxydatif**. Ce sont ces fameux antioxydants, qui vous aideront à faire face aux agressions environnementales (froid, pollution...).

Alors n'hésitez plus et faites dès maintenant le **plein de vitamines et minéraux** pour un hiver en toute tranquillité, en privilégiant une **formule complète** pour un meilleur apport en micronutriments.





Disponible en pharmacie

Une formule complète et équilibrée

N°1 mondial des multivitamines, Centrum® est le résultat de plus de 30 ans de recherche en **sciences de la nutrition**. Régulièrement optimisée par le laboratoire Pfizer Santé Familiale, sa formule unique en fait aujourd'hui le seul complément alimentaire à vous apporter **24 nutriments** (avec **13 vitamines** et **11 minéraux**) et de la **lutéine**.

Focus sur l'immunité

La formule Centrum® contient entre autres **13 nutriments essentiels** tels que les vitamines A, D, B6, B9, B12, du fer et 7 antioxydants**.

Pour faire votre **diagnostic immunité**, accéder à des **conseils personnalisés** ou en savoir plus sur Centrum®, connectez-vous sur **www.moncentrum.fr**.



* Le zinc, le fer et les vitamines B6 et B9 participent au fonctionnement normal du système immunitaire. ** Les vitamines B2, C, E, le cuivre, le manganèse, le sélénium et le zinc contribuent à protéger les cellules du stress oxydatif
1. Anses, Table Ciqual, 2012 - 2. InVS, ENNS, 2006 . Centrum® est un complément alimentaire, à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Les aliments *qui soignent*

« Que l'aliment soit ton premier médicament », disait Hippocrate, père de la médecine. Protecteurs ou curatifs, voici **ceux qui nous font du bien.**

par *Marie-Laurence Grézaud.*
Photos *Guillaume Czerw.* Stylisme *Sophie Dupuis-Gaulier*

L'artichaut

Ami du foie et diurétique, il active la sécrétion biliaire, la vésicule, mais aussi les reins. Il stimule la régénération des cellules hépatiques du foie épuisées par un excès de médicaments, d'alcool et de viande. Il est aussi riche en antioxydants dont certains jouent un rôle sur la baisse des triglycérides (forme de stockage des acides gras dans l'organisme), tandis que d'autres pourraient contribuer à abaisser les risques de cancer du gros intestin. Idéal les lendemains d'excès, mangez-le cru (poivrade) ou cuit à l'eau ou à la vapeur (artichaut de Bretagne). Une fois cuit, consommez-le rapidement car il produit des moisissures toxiques.

Le pois chiche

Comme toutes les légumineuses (lentilles, fèves, pois cassés), il est très riche en protéines végétales, vitamines, minéraux, fibres alimentaires et glucides assimilables. Il est aussi tonifiant, aide à la digestion, élimine l'acide urique et renforce le moral (grâce au tryptophane, un acide aminé qui aide à combattre la dépression). Il se consomme en salade, houmous, sous forme de graine germée, ou en flocons (dans les magasins de diététique). Grillée à sec, la graine peut remplacer le café.



Le curcuma

C'est pour ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires que les chercheurs tentent d'expliquer l'écart de fréquence étonnant des cancers entre l'Inde, dont il est originaire, et les pays occidentaux. Il est aussi alcanisant (il diminue l'acidité) et stimule la digestion et la sécrétion biliaire. En poudre, mélangez-le au poivre afin de l'utiliser le plus souvent possible dans vos plats et salades.

La châtaigne

Riche en manganèse, potassium et vitamine C, ses glucides sont composés d'amidon. Un amidon qui résiste à la digestion et qui a donc un effet protecteur sur la santé du côlon. Recommandée en convalescence. Elle se déguste plutôt grillée, mais aussi cuite épluchée 4 minutes dans l'eau ou le lait (en ôtant la peau amère). On peut utiliser la farine de châtaigne pour faire des préparations sans gluten.

L'ail et l'oignon

« Ail le soir, oignon le matin fait le malheur du médecin » dit le dicton ! Dynamisants, antibactériens, antiseptiques, antibiotiques naturels, amis du cœur et des vaisseaux, l'ail et l'oignon diminueraient les risques de développer certains cancers, à condition d'en consommer tous les jours. Mangez-les le plus souvent crus (émincés, écrasés). Pour neutraliser l'odeur, mangez un grain de café, d'anis, de cumin, de cardamone, une branche de persil ou croquez une pomme.

>>>



Les algues

Wakamé, kombu, nori... ces végétaux marins vieux de plus d'un milliard d'années sont chargés de micronutriments (vitamines et minéraux) dont on continue de découvrir les bienfaits. Notamment ceux des alginates (utilisés comme épaississants, gélifiants, émulsifiants et stabilisants) et des fucoïdanes (composants du Limu Moui, algue des îles Tonga, dont la biochimie est proche du lait humain) qui protègent le système cardiaque en réduisant les graisses absorbées et la pression sanguine, avec un effet anticoagulant. Elles stimulent l'immunité grâce à leurs propriétés antivirales antibiotiques : le wakamé par exemple, lutterait contre le virus de l'herpès et participerait à la protection du système digestif, cardiaque, circulatoire et immunitaire.

Le maquereau

Comme la sardine, le thon, le saumon ou le hareng, il est très riche en oméga-3, mais concentre moins de métaux lourds. Il préserve le système cardio-vasculaire et apporte des protéines de bonne qualité. Cru, en tartare ou mariné, il conserve ses oméga-3. Sinon, privilégiez les cuissons douces en papillote ou à la vapeur.

La noix

Plein d'oméga-3, de bons acides gras, et de protéines indispensables au bon fonctionnement des neurones, du cerveau et du système cardio-vasculaire, c'est l'aliment des stressés par excellence ! Les noix rassasient et contrairement à une idée reçue ne font pas grossir. Mangez-les fraîches ou sèches.



Le chou

Choux verts, blancs, rouges, fleurs, frisés, de Bruxelles… les choux soignent tout. Diurétiques, hypoglycémiant, antianémie, antidépresseur, anti-inflammatoire, il réduit les risques de cancer à condition d'en consommer souvent. Le chou vert contient trois fois plus de calcium métabolisable que le lait de vache. Achetez-le lourd et compact et dégustez-le selon vos préférences, cru ou cuit en choucroute…

La pomme

Trois par jour auraient un effet sur le cholestérol modéré. Elle est bonne pour le cœur, les vaisseaux, et agit sur notre capacité respiratoire. À condition d'être croquée loin des repas, elle combat l'acidité. La pomme blanchit les dents et les nettoie grâce à son acide oxalique. Consommez-la bio avec la peau ou en compote. Conservez-les en cagette aérée.

Le citron

Antiseptique, antibactérien, il booste nos globules blancs et aide notre système immunitaire à combattre les maux qui touchent la sphère ORL (grippe, angines, bronchites, aphtes). Antioxydant, anti-âge, il reminéralise le corps tout en le désacidifiant. La « cure citron » est idéale au printemps.

L'avoine

Il existe sous forme de flocons, de son ou de « lait ». De toutes les céréales, elle est la plus riche en graisses surtout insaturées (du « bon gras » protecteur de la fonction cardio-vasculaire) et en protéines, ce qui en fait un antifatigue par excellence. Elle est aussi légèrement sédative en cas d'insomnie liée au stress intellectuel. Fortifiante, elle stimule la thyroïde et le pancréas. Rassasiante, elle facilite le transit et contribue à baisser le cholestérol.

Recette antifatigue : faire cuire 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine et du lait d'avoine chaud ; y ajouter fruits secs ou banane.

Manger *change-t-il* *nos émotions ?*

Certaines substances de nos aliments provoqueraient des désordres psychologiques. Comment préserver notre santé **et celle de nos enfants sans sombrer dans la paranoïa ?**

par *Marie-Laurence Grézaud*

« Dès que j'ai arrêté le gluten, j'ai ressenti une amélioration de mon état général, raconte Sandrine, 39 ans. Plus de maux de ventre ni de maux de tête, moins de fatigue chronique avec, en prime, une vraie sensation de légèreté. » Les nutritionnistes et généralistes observent une augmentation des intolérances au gluten – terme générique qui désigne les protéines que l'on trouve dans le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, l'épeautre. Et sur les forums internet, les nombreux témoignages le désignent comme responsable de « déficits de l'attention, problèmes scolaires, troubles du comportement, dépressions… » Depuis vingt ans, une association suisse, l'École Stelior[1], soutenue par un collège de scientifiques, accuse le gluten d'aggraver des maladies comme l'autisme ou la schizophrénie.

Mais il ne serait pas le seul à être mis en cause : le glutamate, l'aspartame ou encore le lactose, la caséine, les sucres et les colorants pourraient également affecter notre santé psychique. La littérature scientifique regorge d'études, d'observations, de descriptions concernant les liens directs entre alimentation, fonctionnement du cerveau et comportement. En dépit du grand nombre de données disponibles, très peu sont suivies de recommandations sanitaires. Pourquoi ? « Pour deux raisons, explique le docteur Laurent Chevallier[2], consultant en nutrition (voir interview p. 12). La première est que nombre de ces études ne sont pas réalisées dans les règles de l'art. À savoir en double >>>

IMAGE SOURCE/REA


HALF
and
HALF
2
3
4

Modifier l'alimentation *semble réduire les incivilités*

aveugle contre placebo, par exemple – ce qui ne les rend pas recevables par la communauté scientifique et les autorités sanitaires. La seconde est que le cerveau et les fonctions cognitives sont restés une *terra incognita* jusqu'à une époque très récente. »

Des molécules apaisantes

C'est l'avènement de l'imagerie médicale (IRM, scanner) qui a permis de réduire l'abîme entre la connaissance de la structure du cerveau et les fonctions cognitives. Désormais, les chercheurs sont capables d'identifier dans notre alimentation des molécules susceptibles d'influencer les hormones et les neurotransmetteurs, donc notre comportement. Ce qui crédibilise les théories associant nutrition et santé mentale. Aujourd'hui, il est avéré que les oméga-3, les antioxydants, les probiotiques et les polyphénols, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments, outre leurs bienfaits sur la santé, ont des répercussions positives sur notre comportement : moins d'agressivité, d'agitation, de sautes d'humeur et de dépression… Pour preuve, l'expérience menée par Bernard Gesch[3], chercheur en nutrition et en criminologie à l'université d'Oxford, en Angleterre, qui montre de manière spectaculaire l'impact d'un changement d'alimentation sur le comportement agressif de jeunes prisonniers. Impressionnée par ces résultats, une fondation britannique (Wellcome Trust) a financé une autre étude de très grande envergure sur des jeunes prisonniers réputés violents, en y intégrant des tests comportementaux et cognitifs. Les conclusions seront publiées au printemps prochain.

D'après Laurent Chevallier, ces expérimentations pourraient être étendues à d'autres groupes, notamment dans les écoles des quartiers sensibles, dès lors que le « simple fait de modifier l'alimentation de personnes en difficulté semble réduire le taux d'incivilités ». Une suggestion dont la pertinence est déjà éprouvée dans un lycée américain du Wisconsin qui a complètement changé la nature des repas servis aux élèves. Au menu, des protéines naturelles, des céréales complètes, des fruits et légumes, le tout préparé sur place sans colorants, ni conservateurs ni fritures, ni sodas. Résultat : les jeunes sont moins indisciplinés, plus concentrés, et affichent de meilleurs résultats scolaires.

Des industriels réticents

Si ces changements sont liés aussi à d'autres mesures prises par le lycée, qui encourage l'activité physique et l'implication des parents, l'alimentation apparaît néanmoins comme l'un des principaux facteurs de mieux-être. Aux États-Unis, mais également en Suède et au Danemark, d'autres établissements ont choisi de modifier leurs menus en conséquence. Entre les premiers constats faisant état de l'influence néfaste des additifs sur le comportement des enfants, par Benjamin Feingold, un pédiatre américain, et les premières recommandations sanitaires (telles que « Peuvent avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention des enfants » sur les étiquettes de paquets de bonbons et autres boissons), il s'est écoulé… trente ans.

Il aura fallu une étude[4] publiée dans la très sérieuse revue scientifique britannique *The Lancet*, accusant six colorants artificiels et un conservateur dans les bonbons et dans certaines boissons[5] d'augmenter l'hyperactivité infantile, pour mettre le feu aux poudres. Pourquoi tant de temps ? « Les enjeux économiques ne sont pas les mêmes selon les secteurs d'activité, soutient Laurent Chevallier. Plutôt que d'obliger des industriels à revoir la formulation de leurs produits, il est plus simple d'accuser les écrans vidéo, quand ce n'est pas l'éducation laxiste des parents. »

La dépression au menu

Rares sont les psychiatres qui tiennent compte du régime alimentaire de leurs patients dépressifs. Si nous acceptons l'idée qu'un corps mal nourri est davantage sujet aux infections, il nous est plus difficile d'admettre qu'un cer-

POUR NE PAS S'EMPOISONNER LA VIE

Pour préserver sa santé physique et son équilibre mental, il vaut mieux se défaire d'une alimentation trop riche en additifs, sucres et graisses saturées, et changer progressivement de comportement, suggère Thomas Uhl, naturopathe[1]. Le premier réflexe à adopter est de s'assurer de la qualité irréprochable des huiles que nous avalons. En effet, notre masse cérébrale et nerveuse, mais aussi les membranes de nos cellules (en particulier celles de la peau) sont constituées à 70 % de lipides. Prendre une cuillerée à café d'huile de colza bio par jour, complétée (pour le goût !) d'huiles d'olive, de germe de blé, de lin, de noisette, mais aussi consommer du poisson gras au moins deux fois par semaine, limiter les sucreries chimiques bourrées d'additifs et se faire plaisir avec de la confiserie maison ou à l'ancienne… Voilà la meilleure façon de ne pas perdre la raison devant son assiette !

1. Thomas Uhl, fondateur du centre de détox et de bien-être La Pensée sauvage (lapenseesauvage.com).



La consommation de fruits, légumes et poisson *diminue le risque de dépression*

veau dénutri est davantage sensible au stress, aux difficultés du quotidien, qu'il devient moins performant et plus vulnérable à l'anxiété. Pourtant, les études désignent la malbouffe comme facteur de mal-être.
La plus significative[6] émane de chercheurs qui, pendant cinq ans, ont suivi trois mille quatre cent quatre-vingt-six personnes. Séparées en deux groupes, elles avaient deux régimes alimentaires distincts, les unes à base de produits frits et transformés, les autres une alimentation de type méditerranéenne, riche en légumes, en fruits et en poissons. Le constat est sans appel : une alimentation transformée augmente de 58 % le risque de dépression par rapport à une alimentation normale ; alors que la consommation de légumes, fruits et poissons diminue ce même risque de 26 %.
Antioxydants, polyphénols et acides gras polyinsaturés, mais aussi oméga-3 et probiotiques semblent être impliqués dans la dépression. En manquer, c'est augmenter le risque, en avoir suffisamment, c'est le diminuer. Pour Gérard Apfeldorfer[7], psychiatre et psychothérapeute spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire, il ne faut pas que la mise en évidence des liens entre alimentation et comportement conduise à l'« orthorexie » (l'obsession du manger sain) ou à une vision trop manichéenne de la nourriture.
Il est vrai que les aliments riches en interdits (sucres et corps gras) sont souvent ceux qui nous font le plus envie. Ainsi, plus le plaisir est grand, plus la punition sera conséquente : infarctus, cancer, obésité… Auxquels viennent désormais s'ajouter dépression, agressivité, problèmes de concentration… « Notre angoisse fondamentale est sans doute d'être transformé par ce que nous mangeons », analyse le psychiatre. Une peur existentielle que les nouvelles données scientifiques continuent d'alimenter pour le pire, mais aussi, et ne l'oublions pas, pour le meilleur.

1. Rens. : stelior.com.
2. Laurent Chevallier, auteur du Livre antitoxique *(Fayard, 2012).*
3. « Influence of supplementary vitamins, mineral and essential fatty acids on the antisocial behaviour of young adult prisoners » de Bernard Gesch et al., in The British Journal of Psychiatry, *2002.*
4. « Food additives and hyperactive behaviour in 3 years old and 8-9 years old children in the community : a randomised double-minded, placebo-controlled trial », in The Lancet, *2007.*
5. Six colorants artificiels : les E102, E104, E110, E122, E124, E129. Et un conservateur : le E211, ou benzoate de sodium.
6. « Dietary pattern and depressive symptoms in middle age » de T. Akbaraly, E. Brunner et al., in The British Journal of Psychiatry, *2009.*
7. Gérard Apfeldorfer, auteur de Mangez en paix ! *(Odile Jacob, "Poches", 2009).*

Le bio *en questions*

Il s'est diversifié et démocratisé. Mais le bio tient-il encore ses promesses ? Goût, coûts, effets sur la santé et bénéfices pour l'environnement… Les experts répondent.

par *Marie-Laurence Grézaud* et *Maureen Diament*

C'est un état d'esprit, une éthique partagée par quelques pionniers qui est devenu, en plus d'une décennie, un nouveau marché de masse… Depuis quinze ans, les raisons qui nous ont conduits vers le bio ont été identifiées et analysées. Préoccupations sanitaires et questions de goût arrivent en tête du palmarès de nos motivations[1]. Suivis de près par le souci de préservation de l'environnement, que certains nomment la *green conscience*. Mais, plus le bio gagne du terrain – avec une croissance moyenne annuelle de 10 %[2] –, et plus les critiques émergent, nous laissant désemparés. Une étude[3] sans précédent a achevé de semer le trouble : elle conclut que la supériorité du bio en termes d'impact sur la santé n'est pas significative ! Plus le bio se diversifie (il existe désormais des sites de rencontres bio, des thalassothérapies bio, des pneus de voiture bio…), plus il se démocratise (il figure en bonne place dans les rayons des supermarchés), plus il se complexifie (trente labels lui sont dédiés), et plus il semble perdre un peu de son âme. D'autant qu'à côté du bio, d'autres courants ont émergé : « locavore[4] », équitable, agriculture responsable, solidaire, écolo… Tous revendiquent l'état d'esprit des débuts : la qualité des aliments, la traçabilité, la proximité, le respect des saisons, celui de la terre, du bien-être animal… Le bio, victime de son succès, essuie les critiques en rafales. Sont-elles justifiées ? Faut-il jeter le bio avec l'eau du *green washing* et de la consommation de masse ? Pour nous aider à nous (re)forger une opinion, nos experts répondent à cinq grandes questions.

1. *X[e] Baromètre consommation et perception des produits biologiques, agence Bio, novembre 2012.*
2. *Résultats d'une étude de la DGCCRF, août 2013.*
3. *Étude publiée dans* American Journal of Clinical Nutrition, *2009.*
4. *Un « locavore » est une personne consommant de la nourriture produite dans un rayon de deux cents kilomètres maximum autour de son domicile.*

PIERRE JAVELLE



1 Est-il meilleur pour la santé ?

La question se pose depuis la publication d'une analyse britannique[1] remettant en cause la supériorité autoproclamée du bio en matière de santé. Lylian Le Goff[2], médecin et environnementaliste : « La densité nutritionnelle est plus élevée dans les légumes et fruits bio. On y trouve plus de vitamines, de magnésium, de fibres et d'antioxydants, et davantage d'oméga-3 dans les produits laitiers bio[3]. »

Le véritable argument santé en faveur du bio tient donc à toutes ces richesses. Dénués de pesticides « protecteurs », les fruits et légumes bio doivent se défendre autrement contre certains stress. Du coup, cette absence de pesticides rend possible la consommation de la peau des végétaux, qui concentre davantage que la chair les antioxydants, les fibres et autres nutriments. Gérard Pascal[4], expert en >>>



En saison, le bio a tout pour être plus goûteux



sécurité alimentaire à l'OMS, tempère cependant : « S'ils possèdent plus de vitamine C et de polyphénols, les végétaux bio contiendraient moins de certains antioxydants (des caroténoïdes). » Idem pour les céréales bio, qui contiennent plus d'oligoéléments et moins de protéines. Quant aux viandes et au lait des animaux, ils sont plus riches en oméga-3 si les bêtes sont nourries à l'herbe. Mais rien n'empêche un éleveur bio de rentrer ses vaches l'hiver ni l'éleveur de la filière conventionnelle de les laisser au pré ! C'est bien une préoccupation de santé virant parfois à l'obsession qui nous fait préférer le bio… Jeanne-Marie Husset, directrice du magazine *60 Millions de consommateurs,* rappelle à point nommé que « l'agriculture biologique vise prioritairement la protection de la nature ».

1. Étude publiée dans American Journal of Clinical Nutrition, *2009.*
2. Lylian Le Goff, auteur de Manger bio, c'est pas du luxe *(Terre Vivante, 2006).*
3. Étude Abarac d'Henri Joyeux et Mariette Gerber (Inserm, 2000).
4. Gérard Pascal, auteur avec Léon Guéguen du « Point sur la valeur nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique », in Cahiers de nutrition et de diététique, *juin 2010.*

2 Quel est son juste prix ?

En raison d'un rendement plus faible, les produits issus de l'agriculture biologique sont a priori plus chers que ceux provenant de l'agriculture intensive. Cette différence peut être réduite si l'on achète directement au producteur en adhérant à une amap (association pour le maintine d'une agriculture paysanne). Supprimer les intermédiaires permet d'acheter des produits bio à des prix abordables (en moyenne trois fois moins cher).
Cela dit, même en grandes surfaces, le bio affiche des tarifs élevés. Une étude[1] a d'ailleurs démontré que c'est sur ces produits que la grande distribution faisait le plus de marges : un kilo de pommes bio du… Chili peut coûter plus cher qu'un kilo de pommes d'un producteur local !
Alors que penser de l'offensive de certains magasins qui proposent des produits bio à un euro ? « C'est du dumping, une méthode habituelle des grandes surfaces, assure Lylian Le Goff. Rien n'empêchera d'augmenter les prix

PIERRE JAVELLE

une fois le consommateur “ferré”. » Les grandes surfaces rogneraient-elles sur la qualité ? A priori non, puisque les contrôles sur les produits bio sont les mêmes pour tous les circuits de distribution. La vraie raison d'un prix bas est ailleurs. « Elle s'explique peut-être par la forte pression qu'exerce la grande distribution sur les petits producteurs », dit Anne Ghesquière[2], fondatrice du site Femininbio.com. Une attitude impensable pour la filière bio traditionnelle qui refuse la surenchère et se veut respectueuse des marges de son producteur.

*1. Étude UFC-*Que choisir, *janvier 2010.*
2. Anne Ghesquière, auteure avec Marie de Foucault de Ma beauté bio *(Eyrolles, 2008).*

3 A-t-il plus de goût ?

Plus savoureux, le bio ? Oui, en théorie. Prenons l'exemple des fruits et légumes : ils poussent à leur rythme et sont cueillis à maturité. Ces conditions de culture augmentent la densité nutritionnelle et probablement le goût. Par ailleurs, les arrosages moins fréquents évitent aux végétaux d'être gorgés d'eau, donc d'être insipides.
Bref, le bio a tout pour être plus goûteux, à condition de ne pas traîner sur les étals ou dans nos réfrigérateurs. Autre bémol, des fruits ou légumes bio achetés hors saison seront aussi fades que les autres. Les tomates bio d'hiver sont, comme les conventionnelles, cultivées en serre. Pour les produits animaux, délais de croissance respectés et conditions d'abattage peu stressantes rendent la viande tendre et plus goûteuse. Les poulets élevés en plein air ont une chair plus ferme, plus maigre, avec un goût plus prononcé que celle des poulets de batterie trop gras.
Toutefois, ces facteurs de qualité, qui se répercutent sur le goût, ne sont pas l'apanage de l'agriculture biologique : label Rouge, appellation d'origine contrôlée… appliquent aussi ces normes de production.

UN LABEL DE TRAÇABILITÉ

Comment être certain de l'authenticité de l'appellation des produits bio ? Le ministère de l'Agriculture a édité le label AB. Une marque de certification qui identifie les produits d'origine agricole destinés à l'alimentation (humaine ou animale) qui respectent dans toute la chaîne de fabrication la réglementation bio et les exigences de traçabilité en vigueur en France. Dans le cas des aliments composés, ce label garantit un minimum de 95 % de produits d'origine agricole biologique, le reste étant composé de produits non disponibles en bio en quantité suffisante (marchandise exotique, certaines épices…).

4 Est-il exempt de pesticides ?

Ce n'est pas un secret : les produits bio animaux ou végétaux peuvent, dans de rares cas – et de façon fortuite –, renfermer des résidus de pesticides. Ceux-ci proviennent la plupart du temps des champs voisins ou de sols pollués depuis trop longtemps. Ainsi, une vache « bio » broutant au pré pourra présenter des taux de dioxine plus élevés que sa voisine « non bio » élevée dans une étable au fourrage. Cela étant, les résidus de pesticides n'ont rien de nocifs pour la santé. « Ils pourraient même avoir un effet positif, en empêchant le développement des mycotoxines dans les céréales », précise Gérard Pascal. Un mal pour un bien, car ces toxines produites par des moisissures sont considérées comme dangereuses pour l'homme et l'animal.
Reste qu'à doses importantes et régulières, les pesticides pourraient nous exposer à des risques graves pour la santé : lymphomes, cancer de la prostate, dérèglements endocriniens… D'autant que la filière conventionnelle sort l'artillerie lourde lorsque les ravageurs se réveillent (comme ce fut le cas à l'été 2007 avec le mildiou). Dans ces cas-là, l'avantage du bio est indiscutable. Enfin, l'absence de pesticides dans les cultures signifie aussi la préservation de la qualité de l'air et des ressources en eau.

5 Est-il forcément écolo ?

Reprenons l'exemple des pommes bio du Chili qui, bien que dénuées d'OGM, de pesticides, de nitrates et d'engrais chimiques, ont parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans nos assiettes. « L'empreinte carbone de ces produits pose un réel problème, souligne Grégoire Gorecki, fondateur du site Jesuislocavore.com. À long terme, l'impact négatif sur l'environnement et notre santé sera certainement égal, voire supérieur à celui des pesticides. »
Alors, que faire ? Tout dépend de ce que nous cherchons et de ce que nous voulons en tant que consommateurs. Acheter des fruits et des légumes cultivés à proximité de chez soi n'a-t-il pas plus de sens – écologiquement parlant – que de consommer des produits bio qui ont parcouru la planète ? L'idéal pour faire son choix serait que les étiquettes des produits indiquent le vrai coût environnemental des marchandises.



Ma “dure” vie *de végétarienne...*

Vache folle, cheval dans des lasagnes au bœuf... De quoi arrêter la viande. Mais le chemin est encore long avant que ce refus soit accepté à table. **Récit.**

par *Anne Laure Gannac*



KJEKOL/GETTY IMAGES

Elle arrive dans la salle à manger, fièrement chargée d'un plat : « Voici mon pot-au-feu ! » Impressionnés, les convives poussent des « oh ! », des « mmm ! », auxquels il serait indécent de ne pas se joindre. Je choisis un « Bravo », poli et neutre. Que dire ? « Juste des légumes pour moi, ce sera parfait ! » Le regard enjoué de mon hôtesse s'obscurcit aussitôt : « Tu n'aimes pas ça ? » Mon éducation m'a appris qu'on ne refuse jamais un cadeau. Ma première tentation serait de l'accepter et de laisser discrètement la viande de côté. Mais qui sait si, après le dîner, la vision de son bœuf abandonné dans mon assiette ne sera une plus grande vexation ? L'honnêteté me paraît donc préférable : « Je suis végétarienne. »

Un choix intime

Chaque fois, jusqu'au dernier instant, je crois pouvoir éviter de faire cet aveu dont je sais trop bien qu'il peut générer d'interminables discussions. Maintenant, voici mon hôtesse prise d'embarras : « Il me reste du saumon fumé, tu manges du poisson ? Sinon, je peux te faire une omelette, tu manges les œufs ? » Le temps est suspendu à mes desiderata, le bœuf refroidit dans les assiettes et c'est ainsi que je deviens celle qui, par ses caprices, vient gâcher ce qui aurait pu être un simple moment de réjouissance pour tous… « Depuis quand tu ne manges plus de viande ? Pourquoi ? Tu n'aimes vraiment pas ça ? » Autant d'inévitables questions a priori anodines. Sauf qu'elles ne le sont pas. Car ce choix alimentaire n'est pas une posture, ou une opinion qui mériterait débat. Il s'enracine dans une multitude de raisons sociétales, écologiques, mais aussi affectives, familiales, bref, il renvoie à une intimité que je ne souhaite pas mettre sur la table, si je puis dire.

Par goût et par dégoût

Enfant, j'ai mangé du poulet, du bœuf, du lapin, du cheval, du cochon et de l'agneau. J'ai mangé des rognons, du >>>

Manger est un plaisir... qui nous engage tous

VÉGÉ-QUOI ?

Qui mange quoi ? Le végétarien, qui représenterait aujourd'hui près de 3 % de la population française[1], ne mange aucun animal. S'il mange du poisson ou des fruits de mer, il est semi-végétarien, que l'on appelle aussi pesco-végétarien ou pescétarien.
Le végétalien, lui, ne mange aucun produit d'origine animale, ce qui exclut donc non seulement la viande et les poissons, mais aussi le lait, les œufs, le miel ou encore la gélatine (produite à partir de couenne ou d'os). Le vegan correspond à une autre catégorie plus extrémiste de végétalien qui refuse également de consommer tout produit reposant sur l'exploitation de l'animal (cuir, laine, soie, produits cosmétiques contenant des graisses animales), mais aussi de participer à tout loisir mettant en scène des animaux (cirque, zoos...) Enfin, sous l'influence des études montrant les effets néfastes pour la santé et la ligne des régimes trop riches en protéines animales, mais aussi des scandales alimentaires de toutes sortes (vache folle, viande de cheval...), une nouvelle catégorie s'impose de plus en plus à travers le monde : celle du flexitarien. Végétarien occasionnel, il reste un omnivore qui choisit de limiter sa consommation de viande à une ou deux fois par semaine.

1. Sondage Terra Eco-Opinion Way, 2012

foie, des cuisses, des pieds, des ailes et même du foie gras « parce que c'est un repas de fête » (sauf pour les oies). J'ai mangé tout ce que l'on m'a mis dans l'assiette. Mais je n'ai jamais aimé ni la viande ni la charcuterie qui, peu à peu, ont disparu de mes menus lorsque j'ai pu choisir. Par goût, par dégoût, parce que j'ai toujours vu un cadavre dans un steak. Parce qu'enfant, dans la ferme de mes grands-parents, j'ai joué avec Gaspard le lapin et Lucie la poule avant de les voir écorchés, déplumés, vidés et cuits : j'ai tout vu de l'avant à l'après, de la vie à la mort et cela me terrifiait. Depuis, cet argument s'est nourri d'informations sur les conditions d'élevage et d'abattage des animaux. Ma conscience écologique et protectrice des animaux est née là, dans cette époque du paradoxe, où l'« éco-responsabilité » est devenue vertu, où on se scandalise d'être pris pour un pigeon parce qu'on a mangé dans ses lasagnes du cheval appelé bœuf, où l'on voue un amour sans précédent à son chien ou ses canaris tout en se régalant de hamburgers fabriqués à la chaîne. Mais comment lancer cela à table sans plomber l'ambiance ?

Austère et ennuyeux

Donneur de leçons, moralisateur, austère, en colère... Le végétarien ne sait pas se faire plaisir, ne s'abandonne pas à la bonne chère. Il est triste aussi. Normal : il lui manque du fer et du magnésium, non ?
On ne compte plus les études sur les méfaits de l'alimentation carnée sur la santé. Et pourtant le végétarien serait « carencé ». En manque. Faible, maigre. Je tente de proposer quelques recettes : « On trouve des protéines, du fer et du magnésium dans bien d'autres produits d'origine végétale : les algues, le tofu, les pois chiches... » À l'air déconfit de mes interlocuteurs, je comprends qu'ils ne viendront jamais dîner chez moi. Mais j'en rajoute : « Dès qu'on arrête la viande, on découvre tous les autres produits qu'on ne mange jamais. Finalement, les végétariens mangent plus varié et plus équilibré que les autres. »

Voilà : je suis prosélyte

Tant pis, car je sais que je suis dans le vrai. La science et la médecine le confirment chaque jour. Quoi de plus agaçant ? Une voix féminine me rappelle sur le banc des accusés : « Et tes enfants, tu leur donnes de la viande ? » D'ordinaire, entre amis, aucune femme n'est invitée à prouver qu'elle est une bonne mère. Sauf la végétarienne. Mais j'ai rôdé mon discours : « Il n'y a pas de steak à la maison, parfois du jambon (bio), du poisson et au restaurant je laisse ma fille choisir. » Au restaurant justement, je me souviens de l'effarement d'un ami alors que je disais à ma fille : « Tu ne peux pas laisser cette cuisse de poulet. C'est un animal qu'on a tué, on ne doit pas le jeter. » L'ami avait bondi : « Tu vas la traumatiser ! » J'avais oublié combien le déni était la chose la mieux partagée face à la viande. Tout le monde sait ce qu'est une cuisse de poulet : le morceau d'un animal qui a été élevé, tué (souvent mal) pour nous nourrir, mais chacun fait comme si cette cuisse était née ainsi, joliment découpée, enrobée dans son immaculée cellophane. Je ne veux pas que ma fille mange aveuglément, je veux qu'elle sache ce que cet acte implique. Comme l'acte d'acheter des jouets en plastique et de les jeter, d'écraser des plantes ou des fourmis... Manger est un plaisir, certes. Mais c'est aussi un acte qui m'engage et qui engage les autres.
Le pot-au-feu a disparu de la table. Tous félicitent encore la cuisinière. Une charlotte aux fraises suit, les parts sont énormes et je n'ai plus faim. Mais j'en reprendrai, et avec le sourire ; il en va de ma réputation de femme saine, d'amante épanouie, de mère équilibrée. Et, même, de la réputation de la communauté végétarienne dont chaque repas fait de moi un membre solidaire, contre le reste du monde.



TAKAKIRO IGARASHI/IMAGES SOURCE/GALLERY STOCK

PAR QUOI REMPLACER LA VIANDE

Bannir le steak, la cuisse de poulet ou la saucisse, c'est aussi se priver des protéines animales. Mais les végétaux peuvent aussi nous en fournir l'équivalent, nécessaire à un bon équilibre corporel.

BANNIR LA CHAIR ANIMALE, POURQUOI PAS ?

À condition de trouver ailleurs les protéines et le fer nécessaires à notre équilibre alimentaire. Les protéines représentent 20 % de notre masse musculaire et sont les bâtisseurs de notre corps. Elles constituent la trame des os sur laquelle se fixe le calcium, jouent un rôle essentiel dans la fabrication et le bon fonctionnement de l'ensemble des organes. C'est pourquoi leur apport est fondamental et ne doit en aucun cas baisser, sous peine de fatigue, de perte de masse musculaire ou de diminution de la résistance. Dans ces conditions, supprimer la viande est une chose, faire l'impasse sur toutes les protéines animales, c'est prendre le risque de se priver d'acides aminés essentiels qui n'existent pas forcément dans les protéines végétales. C'est le cas des céréales, pauvres en lysine, ou des légumes secs, pauvres en méthionine. D'une manière générale, exception faite de la fève de soja, les végétaux renferment moins de protéines que les aliments carnés. Enfin, la viande rouge est une excellente source de fer héminique (lié à l'hémoglobine et à la myoglobine des tissus animaux), qui est beaucoup mieux assimilé que le fer non héminique issu des végétaux. Cela étant posé, il suffit de composer son assiette de façon à obtenir les apports nécessaires en protéines et fer.
Les nutritionnistes ont observé que, partout dans le monde, les populations qui n'avaient pas accès à la viande avaient réussi des compositions alimentaires très complètes et très équilibrées pour pallier ces manques.

LES BONNES ASSOCIATIONS

Les plats les plus simples peuvent aussi être les plus complets : le couscous, composé de graines, de pois chiches et de légumes ; les plats indiens, à base de riz et de lentilles (à cuire ensemble) ; les plats d'Amérique latine, à base de riz accompagné de haricots rouges. Pour une meilleure assimilation du fer, il suffit d'associer une petite quantité de fer issu du poisson ou du jambon ou des œufs pour que celui des légumes soit mieux absorbé. Par exemple en mélangeant des œufs durs à la salade de mâche (variété la plus riche en fer). Par ailleurs, la vitamine C favorise l'assimilation du fer végétal. D'où l'intérêt de mettre au menu des lentilles et une salade d'agrumes, du boudin noir antillais et un kiwi en dessert. Deux œufs au plat, à la coque, en omelette peuvent remplacer un plat principal de viande. Comme toutes les volailles, le poulet et la dinde apportent autant de protéines que la viande rouge. Avantage à la dinde, qui peut être transformée en rôti, en escalope ou en jambon pour ne pas avoir l'impression de manger toujours la même chose. Idem pour le soja, avec ses multiples facettes – yaourt, lait, tofu, steak, galette –, qui permettent de varier facilement les plaisirs. **Isabelle Artus**

Bonne aqua ?

Eau du robinet, en bouteille, filtrée, revitalisée... Laquelle offre les meilleures garanties pour la santé ? Notre enquête pour y boire plus clair.

par *Odile Chabrillac* avec la collaboration de Guillaume Gérault, naturopathe, et de Jacques Collin, biologiste et spécialiste de l'eau.

L'eau du robinet

Soumise à des normes sanitaires très strictes, l'eau courante, en France, est le produit alimentaire le plus contrôlé. La France impose en effet des seuils (quantité d'un élément que l'on peut retrouver dans l'eau sans risquer d'affecter sa santé à long terme) jusqu'à vingt fois inférieurs à ceux préconisés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et plusieurs dizaines de paramètres de qualité (taux de benzène, de germes, de chlorites, etc.). Si, au niveau bactériologique, il n'y a rien à redire, au niveau chimique, en revanche...

Premier problème : l'eau du robinet contient des nitrates. Utilisés dans les engrais, ils infiltrent les sols, donc les sources d'eau naturelle (nappes phréatiques, rivières, lacs...) qui nous alimentent en eau courante. Une fois dans notre corps, ils peuvent affecter le transfert de l'oxygène. Directement lié aux abus de l'agriculture intensive, leur taux dans l'eau ne cesse d'augmenter. Du coup, même si celle-ci est traitée, le seuil de nitrates autorisé peut être dépassé de manière chronique ou accidentelle, notamment dans le Bassin parisien et en Bretagne, en raison de certaines industries polluantes et de l'élevage intensif.

Second problème : l'eau courante contient du chlore. Si celui-ci présente l'avantage d'empêcher toute contamination bactérienne, il altère la flore de notre tube digestif. Autre ennemi potentiel : le calcaire, qui pourrait finir par encrasser notre organisme. « Ce qui se passe dans vos casseroles se passe aussi dans votre corps », rappelle le biologiste Jacques Collin. Sans oublier la présence variable de micropolluants (pesticides, fongicides, antibiotiques...) qui coûteraient trop cher à filtrer.

L'eau filtrée

On vend de plus en plus de systèmes de filtration. Les plus connus sont les carafes. Pratiques, elles améliorent la qualité de l'eau en procédant à un second « nettoyage », puisqu'elles filtrent plus particulièrement le chlore, le plomb, une partie du calcium et de l'aluminium – mais elles laissent tout de même passer les plus petites molécules polluantes.

Moins pratique : leur utilisation est très contraignante.

Il faudrait changer la recharge plus souvent qu'indiqué (surveillez bien l'indicateur de niveau car les filtres saturés laissent tout passer).

Il faudrait aussi laver la carafe tous les jours ou presque, sous peine de cultiver champignons et moisissures... ce que l'on fait rarement.

Le filtrage de l'eau du robinet le plus efficace est le système de purification par « osmose inverse », capable d'éliminer des particules de taille inférieure au millième de micron. Il se branche sur les canalisations avant l'arrivée d'eau ou sur le robinet.

Mais son installation coûte cher (entre 500 et 1 000 euros, appareil compris) et nécessite un entretien régulier et onéreux à long terme (le préfiltre doit être changé souvent).

Ce système est également coûteux en eau. Pour fonctionner, il a besoin d'une eau dite de saumure, qui est éliminée et emporte avec elle tous les déchets : pour consommer un litre d'eau, on peut ainsi « dépenser » jusqu'à quatre litres !

« L'eau est importante *pour ce qu'elle emporte* »



L'eau en bouteille

Cette solution n'est pas non plus sans inconvénients. La fabrication et le transport des bouteilles, puis les déchets de verre et de plastique posent en effet un double problème sur le plan écologique. Il faut aussi distinguer les eaux minérales des eaux de source. Les premières contiennent des sels minéraux et des oligoéléments qui possèdent des vertus thérapeutiques spécifiques : leur usage pour tous au quotidien est donc discutable.

Quant à l'appellation « eau de source », elle signifie tout simplement que l'eau provient d'une source d'eau potable n'ayant subi aucun traitement. **Comment choisir ?** Cela dépend des goûts. Un impératif : elle doit être la moins minéralisée possible. « L'eau est importante pour ce qu'elle emporte et non pour ce qu'elle apporte », rappelle le naturopathe Guillaume Gérault. Si elle est indispensable >>>

Nous buvons mal, *mais aussi trop peu*



pour purifier notre organisme, ce dernier est en revanche incapable d'assimiler tous les minéraux qu'elle contient sous peine d'épuiser les reins et de les encrasser.
Pour choisir votre eau minérale sans risque, examinez l'étiquette. La mention « résidus secs à 180 °C » correspond à la quantité de minéraux contenus dans votre bouteille. Ce chiffre ne doit pas dépasser 300 mg par litre (l'idéal étant qu'il soit inférieur à 100 mg). C'est le cas de nombreuses eaux, comme Montcalm, Rosée de la reine, Mont Roucous, Volvic, Evian, Valvert... Et les autres ? On peut les boire de temps en temps, en cure.

L'eau revitalisée

C'est un procédé bien connu des visiteurs des salons bio, un peu moins des autres. L'eau, une fois mise en bouteille, n'a plus grand-chose à voir avec ce qu'elle était à la source. Ses propriétés électriques et physico-chimiques changent, et plus l'eau séjourne en bouteille, plus celles-ci diminuent[1]. Elle s'oxyde et perd ses précieux électrons nécessaires à toutes les réactions de notre organisme.
Pour pallier ce déficit, plusieurs solutions : boire la bouteille sitôt achetée et éviter de la conserver trop longtemps (un mois maximum) ou... revitaliser l'eau ! Comment ? En ajoutant un demi-jus de citron bio par bouteille ou une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée bio. Agiter énergiquement avant de boire. On peut aussi utiliser un système plus onéreux, mais qui a fait ses preuves, comme le système Plocher (utilisé pour dépolluer des lacs en Allemagne) ou le dynamiseur Oli-Dyn, mis au point par un spécialiste du CNRS d'Orsay.

Boire avant la soif

Eau du robinet, eau en bouteille, eau revitalisée... L'important, rappellent les professionnels de la santé, c'est de boire, car nous sommes tous déshydratés. Nous buvons mal, mais nous buvons aussi trop peu. Dans l'idéal, nous devrions boire entre un litre et demi et deux litres d'eau pure par jour (sans compter bien évidemment le vin, le thé ou le café[2]). Et souvent, lorsque nous avons soif, il est trop tard : il manque alors un demi-litre d'eau dans notre corps. Une astuce pour boire plus : oublier ses bonnes manières et boire à la bouteille, on en consomme deux fois plus qu'au verre.

1. Une seule eau échappe à une telle transformation, c'est l'Hydroxydase. Embouteillée de manière spécifique, on dit qu'elle reste « vivante ».
2. Tous les liquides drainants ou diurétiques (c'est le cas du thé et du café) favorisent la perte en eau de nos cellules, et non leur approvisionnement.

UNE EAU, UN BIENFAIT

- **Les eaux riches en magnésium** (Hépar, Badoit, Donat Mg) sont conseillées pour agir contre certains troubles digestifs et en cas de spasmophilie.
- **Les eaux riches en calcium** (Contrex, San Pellegrino) sont préconisées pour réduire ou prévenir les calculs rénaux.
- **Les eaux riches en sulfates** (Vittel) possèdent de grandes propriétés diurétiques : elles augmentent le débit et le volume des urines, donc l'élimination de l'urée et de l'acide urique (abuser de ces eaux peut, paradoxalement, déshydrater !). Elles agissent également sur les fonctions biliaires et hépatiques.
- **Les eaux riches en bicarbonates** (Vichy) agissent sur les organes digestifs favorisant les sécrétions gastriques, biliaires et pancréatiques.
- **Les eaux pétillantes** doivent rester un plaisir et une exception (par exemple, pour soutenir la digestion) car la majorité d'entre elles contient du gaz carbonique que l'on a ajouté à l'embouteillage. Un gaz que notre corps goûte assez peu...

SARAH ANN WRIGHT/TREVILLION IMAGES



Conseils vitalité pour un hiver en pleine forme

"Depuis la rentrée, j'ai des journées intenses et cela me fatigue. Entre le travail, la famille et les soirées entre amis, je suis exténué(e) et je sens que j'aurais besoin d'un remontant."

A la rentrée tout s'enchaîne et il n'est **pas toujours évident de tout mener de front.** Difficile alors de ne pas accuser la **fatigue** et de rester en forme toute la journée. Quelques mesures simples vous permettront néanmoins de **gagner en énergie** et de bien profiter de votre automne.

L'alimentation : un véritable bol d'énergie

L'**alimentation** est la première chose à soigner pour préserver votre vitalité. C'est en effet notre principale **source de vitamines et minéraux**, dont beaucoup sont nécessaires pour maintenir notre niveau d'énergie*. Pour bien commencer la journée, prenez le temps de vous préparer **un petit-déjeuner équilibré** avec un produit laitier (yaourt, lait...), un produit céréalier (pain, céréales...), une boisson chaude (thé, café...) et un fruit ou un jus de fruits. Pour être en pleine forme, veillez aussi à **dormir suffisamment** et à pratiquer au moins 30 minutes d'**activité physique par jour**[1].

L'équilibre alimentaire, un défi au quotidien

Malgré tout, avec la rentrée et le rythme de vie qui s'accélère, il n'est pas toujours facile de manger équilibré tous les jours. Et cela impacte **nos apports en vitamines et minéraux.** Résultat aujourd'hui, **72 %** des hommes et **77 %** des femmes **manquent de magnésium** en France[2].

Votre coup de pouce nutrition

Un **complément alimentaire multivitaminé** peut vous apporter les nutriments qui vous manquent pour rester en forme à toutes les saisons. Les vitamines B2, B3, et C, le magnésium et le fer, par exemple, aident à atténuer la **fatigue.** La vitamine B1, le phosphore et le manganèse interviennent quant à eux dans le **métabolisme énergétique**, qui permet de transformer nos aliments en énergie utilisable par l'organisme.

Pour faire face aux petites baisses de régime saisonnières, faites d'ores et déjà **le plein de vitamines et minéraux**, en privilégiant une **formule complète** pour un meilleur apport en micronutriments.



Une formule complète et équilibrée

N°1 mondial des multivitamines, Centrum® est le résultat de plus de 30 ans de recherche en **sciences de la nutrition.** Régulièrement optimisée par le laboratoire Pfizer Santé Familiale, sa formule unique en fait aujourd'hui le seul complément alimentaire à vous apporter **24 nutriments** (avec **13 vitamines** et **11 minéraux)** et de la **lutéine.**

Focus sur l'énergie

La formule Centrum® contient entre autres **16 nutriments essentiels** tels que les vitamines C et du groupe B, du calcium, du cuivre, du fer, de l'iode, du manganèse, du magnésium et du phosphore.

Pour faire votre **diagnostic forme**, accéder à des **conseils personnalisés** ou en savoir plus sur Centrum®, connectez-vous sur **www.moncentrum.fr**.





* Les vitamines B2 et B3, le magnésium et le fer contribuent à réduire la fatigue
1.PNNS, 2011 – 2. INSERM, SUVIMAX, 2004
Centrum® est un complément alimentaire, à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Grignoter *n'est pas pécher !*

Sans même s'en rendre compte, on picore toute la journée au bureau, dans le métro, devant la télé. Le snacking met-il notre santé en danger ?

par *Isabelle Artus*

Qui n'a jamais déjeuné sans se mettre à table ? Qui ne s'est jamais contenté d'un sandwich vite avalé dans la rue, en marchant ? D'un paquet de chips ou de barres chocolatées sortis d'un distributeur automatique ? Qui ne s'est jamais laissé aller au picorage en faisant la cuisine, en s'offrant un solide apéritif ou en savourant quelques carrés de chocolat après le dîner devant la télé ?

Un chemin vers l'obésité ?

Le snacking s'immisce dans toutes les sphères de notre vie. Désormais, on grignote comme on respire.

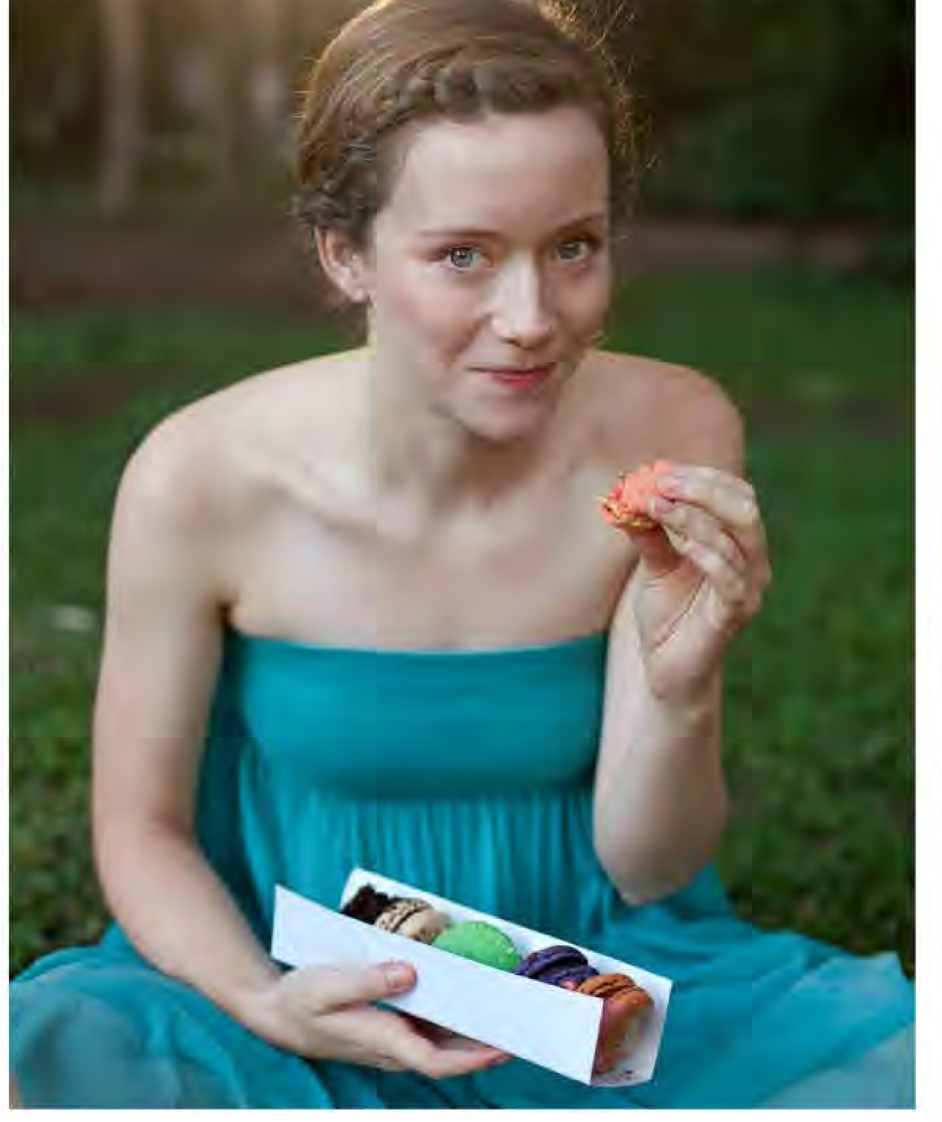
Pourtant le snacking fait l'unanimité… contre lui. Le nutritionniste lui impute tous les maux, à commencer par l'obésité qui mène au diabète gras en passant par le cholestérol. À l'heure où la surcharge pondérale – et plus particulièrement l'obésité massive – augmente en France, ce grignotage amplifie l'inquiétude du corps médical. De son côté, le psy y voit une compulsion qui fait le lit de futures névroses alimentaires. Pour certains spécialistes, il peut refléter un mal-être et devenir d'autant plus culpabilisant que la préoccupation santé liée à l'alimentation va croissant.

Enfin, les Français eux-mêmes rejettent le grignotage. Dans son étude « Penser l'alimentation »[1], le socio-anthropologue Jean-Pierre Poulain relève que 52 % considèrent que manger entre les repas est « vraiment mauvais », et 81 %, que le grignotage peut être « source de problèmes pour la santé ».

Un acte inavouable

Difficile, dans un tel contexte, de ne pas se sentir coupable de grignoter. Donc, on finit par nier. « Manger entre les repas, moi ? Jamais ! » Or, c'est la non-perception du grignotage qui pose les vrais problèmes. Si notre équilibre personnel tourne autour de 1800 calories par jour, peu importe de les répartir en trois, quatre ou six prises, du moment que le besoin est satisfait. Mais si nous n'admettons pas grignoter, nous oublions de comptabiliser les en-cas.

On l'aura compris, le danger c'est de grignoter entre les repas – l'addition repas plus en-cas penche alors rapidement en faveur du surpoids – ou de faire du grignotage son mode d'alimentation principal, voire exclusif. Car, à moins d'être un as en nutrition, cette multiplication des prises alimentaires mène droit au déséquilibre. Il est déjà difficile de répartir correctement ses apports nutritionnels sur trois repas, alors équilibrer jusqu'à huit prises alimentaires par jour relève de la mission impossible. D'autant qu'à la décharge du grignoteur amnésique, les marques de snacks se donnent bien du mal pour que leurs produits passent inaperçus à la consommation. Les portions sont toutes petites et très denses (un maximum de calories pour un minimum de poids) de façon à ne pas être trop « impliquantes ». Résultat : on en mange plus et on risque la surcharge pondérale.



KATHRIN ZIEGLER/CULTURA/GETTY IMAGES

« Le grignotage correspond souvent à un comportement de fuite »

Gare aux automatismes

Outre le problème lié à l'addition inconsciente des repas et du grignotage, se pose la question du comportement. « Lorsque l'on nie grignoter, l'acte devient machinal et la perception de la faim, de l'envie et de la satiété se confondent », explique Gérard Apfeldorfer, psychiatre et psychothérapeute spécialiste des troubles du comportement alimentaire. On plonge la main dans le paquet de chips, que l'on finit sans s'en apercevoir.

Le grignotage correspond alors souvent à un comportement de fuite : les pensées et les émotions du moment se révèlent pénibles ; manger en regardant la télé ou en lisant des futilités permet de faire écran, littéralement, et de soulager la tension.

Quel impact sur la santé ?

Cette absence de perception de l'acte de manger favorise l'installation d'automatismes – je prends mon train, j'achète des chips ; je regarde la télé, je mange du chocolat –, générant des désordres alimentaires susceptibles de conduire au surpoids. Donnant raison aux empêcheurs de grignoter en rond. Le grignoteur a donc tout intérêt à admettre et à assumer son grignotage. Celui-ci peut se révéler utile dans bien des situations, et, s'il est bien compris et bien intégré, il n'implique pas de troubles psychologiques ou de santé. « Le grignotage ne pose guère de problème dans la mesure où l'on attend d'avoir faim à nouveau pour manger », assure Gérard Apfeldorfer. De son côté, Matty Chiva, professeur de psychologie à Paris-X et spécialiste des pratiques alimentaires, rappelle que les données épidémiologiques concernant l'impact du grignotage sur la santé restent rares et que l'on trouve actuellement plus d'opinions que de faits établis. Ainsi, la seule conséquence indiscutablement imputable au grignotage est… l'augmentation des caries, la moindre prise alimentaire provoquant des sécrétions acides qui attaquent l'émail des dents. Mieux vaut donc faire rimer grignotage avec brossage.

1. « Penser l'alimentation » de Jean-Pierre Poulain (Privat, 2002).

TEST
Pourquoi mangez-vous ?

Ils vous font plaisir, vous consolent ou vous angoissent : vos repas vous révèlent à vous-mêmes. Mais que disent-ils de vous ?

par *Jeanny Ronne-Suard*

1/ Vous êtes au restaurant, le serveur vous apporte une assiette bien garnie :
● Vous vous dites que ça vous calera pour un moment.
◆ Vous êtes découragé et ne pouvez finir.
■ Vous vous régalez !
▲ Vous pensez déjà au dessert.

2/ Vous diriez que vous avez faim :
■ Au moment des repas et parfois, entre.
▲ Tout le temps.
● Comme tout le monde.
◆ Rarement.

3/ Vous sortez de table après un bon déjeuner :
● Reprenons ce que je faisais avant le repas.
▲ Je suis plein !
■ Un petit digestif, ou une sieste, s'impose !
◆ Je me sens lourd.

4/ Lors du déjeuner en semaine, vous mangez plutôt :
◆ Une salade composée légère.
▲ Un steak frites copieux.
● Un sandwich.
■ Un petit repas simple.

5/ Manger, c'est :
■ Un vrai plaisir.
● Une fonction physiologique.
▲ Un besoin.
◆ Une contrainte.

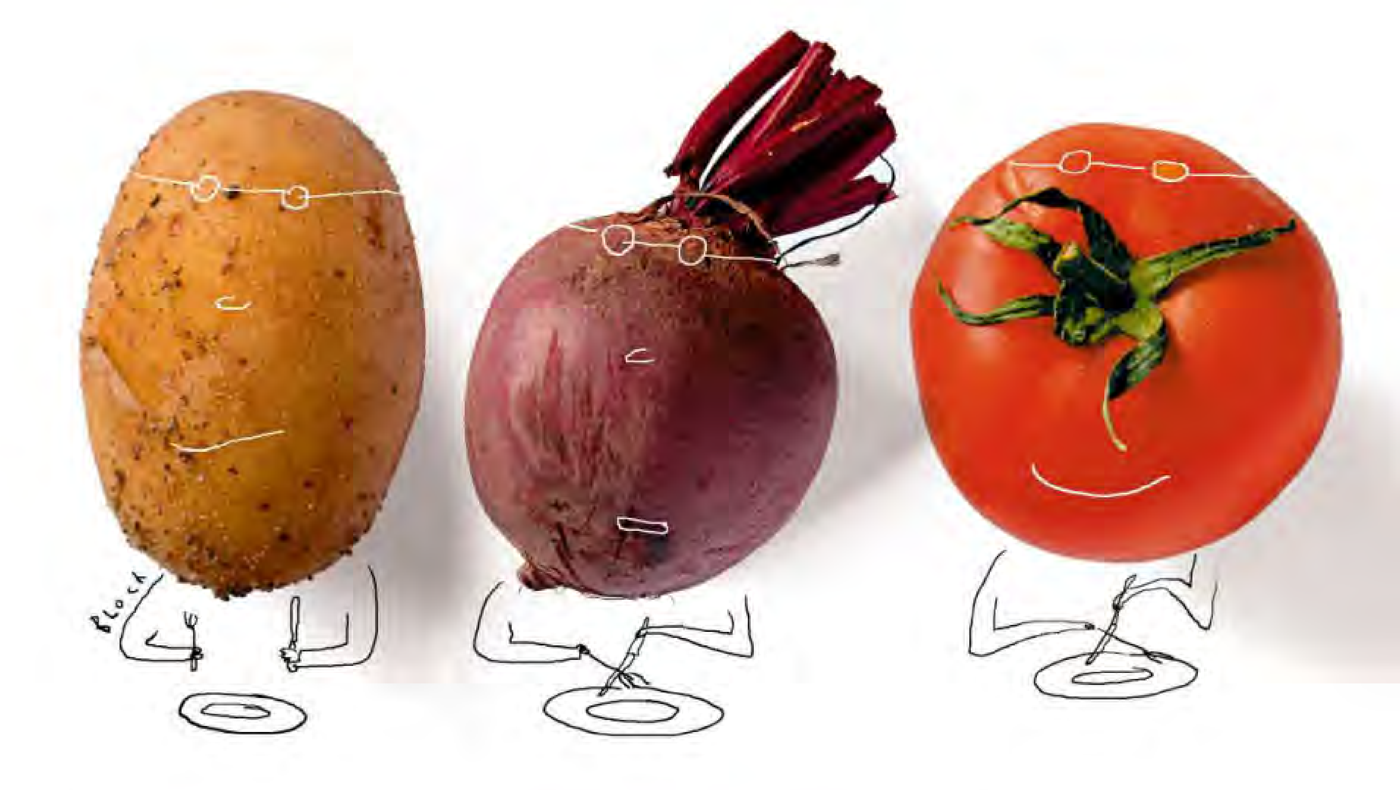
6/ Dans le miroir, vous découvrez de nouvelles rondeurs :
▲ Un petit gâteau pour me consoler !
◆ Pas de repas de la journée !
■ Il va falloir surveiller tout ça.
● Pff ! J'ai pas que ça à faire !

7/ Vous aimez plutôt :
● Peu importe.
▲ Surtout le sucré.
◆ Plutôt le salé.
■ Le sucré, le salé, l'amer, l'épicé, tout !

8/ Vos amis disent souvent que :
■ Vous êtes un fin gourmet.
◆ Vous avez un appétit d'oiseau.
● Vous avalez sans mâcher.
▲ Vous avez un appétit d'ogre.

9/ Pour vous, la cuisine devrait ressembler à :
◆ Une cuisine d'exposition.
● Un snack-bar.
■ La caverne d'Ali Baba.
▲ Un supermarché.

10/ Vous arrivez chez des amis pour un dîner :
■ Vous humez avec délectation les odeurs qui s'échappent de la cuisine.
● Affamé, vous vous demandez à quelle heure on va manger.
▲ Vous vous jetez sur les apéritifs !
◆ Vous prétendez avoir fait un gros goûter pour éviter de manger.



11/ Vous êtes en train de préparer un repas :

◆ Vous garnissez copieusement l'assiette des autres, et moins la vôtre...

▲ Vous piquez au fur et à mesure vos préparations.

● Vous réchauffez un plat tout préparé.

■ Vous profitez de l'occasion pour créer une nouvelle recette.

Faites le total de vos ●, ■, ▲ et ◆. Comptez : 1 point pour chaque ●, 2 points pour chaque ■, 3 points pour chaque ▲ et 4 points pour chaque ◆. Additionnez tous les points et reportez-vous au profil qui vous correspond.

VOTRE PROFIL

(entre 11 et 19 points)
Pour vous faire plaisir...
Pour vous, manger, c'est tout un art. La nourriture en est la matière première et il ne tient alors qu'à vous de composer un repas plein de saveurs, une œuvre culinaire appétissante ! Ainsi, vous aimez parcourir les marchés, acheter des produits frais et suivre les saisons ! Vous savez prendre le temps de cuisiner, évitant le plus possible d'avoir recours aux plats surgelés ou aux conserves.
Vous veillez à manger tranquillement et préservez le moment des repas. Ce dernier devient alors un temps de rencontre privilégié avec votre assiette et votre corps. Car vous utilisez aussi la nourriture comme un élément essentiel de bien-être et d'équilibre, profitant au maximum de ses bienfaits.
Enfin, vous aimez partager un bon repas avec des amis. Ainsi, la nourriture n'est pour vous ni source d'angoisse ni source de difficultés particulières. Vous entretenez avec elle une relation équilibrée, harmonieuse et vous en retirez du plaisir, sans culpabiliser. Elle est un outil de bien-être, et vous pensez volontiers que la santé est dans l'assiette ! N'hésitez pas à poursuivre votre découverte des nombreuses richesses offertes par la gastronomie...

(entre 20 et 37 points)
Pour vous apaiser...
La nourriture semble être pour vous une source importante de satisfaction, en ce qu'elle apaise vos tensions intérieures, les doutes et les angoisses. Elle vous nourrit, affectivement surtout.
Vous appréciez les moments passés à table. Mais pointe parfois au milieu du repas une petite anxiété : celle de ne pouvoir vous resservir par exemple, ou de vous entendre dire : « Qu'est-ce que tu manges ! » Mais c'est surtout dans votre rapport solitaire à la nourriture que les mécanismes inconscients que vous entretenez avec elle apparaissent >>>

ILLUSTRATION : SERGE BLOCH



plus pleinement. Lorsque vous êtes seul, vous ressentez parfois un sentiment de vide accompagné de quelques craintes et angoisses. Vous allez alors trouver en la nourriture une compensation affective pour combler le manque… Une fois l'estomac plein, vous avez le sentiment d'être « rempli », donc apaisé, rassuré et du coup moins seul. La nourriture a ainsi remplacé dans votre vie d'adulte le doudou que vous aviez enfant…
Enfin, vous êtes souvent animé par une envie incontrôlable de manger, ce que l'on appelle une compulsion. C'est plus fort que vous, vous mangez même si vous ne ressentez pas vraiment la faim.
Attention à ne pas sans cesse mêler affect et nourriture : essayez de trouver d'autres solutions rassurantes pour affronter vos humeurs tristes ou anxieuses. Bougez, écrivez, exprimez-vous, parlez aux autres, échangez… Alors vous pourrez tempérer votre relation à la nourriture et l'apprécier en toute liberté !

(entre 38 et 44 points)
Pour vous surveiller…
Vous semblez entretenir avec la nourriture des rapports un peu difficiles. Elle vous inspire souvent méfiance, voire parfois dégoût, et vous optez vis-à-vis d'elle pour une attitude de contrôle et de mise à distance.
Vous avez en effet besoin de savoir exactement ce que vous mangez, de sélectionner vos aliments. Car accueillir, recevoir ce corps étranger en vous n'est pas une chose naturelle pour vous. Au contraire, manger devient parfois un rituel très étudié, que vous supportez mal. Vous préférez picorer et diversifier le contenu de votre assiette plutôt que de devoir affronter un couscous royal qui va vous décourager d'emblée ! Car la vue de la nourriture en quantité importante suffit souvent à vous couper l'appétit.
Une de vos solutions afin de garder le pouvoir sur la nourriture est de préparer à manger pour les autres ! Ainsi, vous régalez autrui et restez souvent affairé en cuisine, ce qui vous évite le face-à-face redouté avec votre assiette.
Pour vous, la nourriture est source d'angoisse, ou l'a été : angoisse d'un corps étranger en soi, angoisse de grossir, de voir son corps « déformé », changer… Peut-être vous a-t-on forcé à manger petit ? Ou refuser de manger était un des seuls moyens que vous aviez de dire non, de vous imposer, de marquer une distance, une séparation ?
Pour vivre une relation plus libre et plus harmonieuse avec la nourriture, essayez peu à peu de comprendre ce qu'elle vous évoque, inconsciemment, afin de reprendre le chemin du plaisir…

POUR EN SAVOIR PLUS

À lire *Boostez votre assiette !* de Marie Borrel (Minerva, 2010).
200 aliments qui vous veulent du bien de Jean-Marie Delacroix, (Larousse, 2012).
Bien manger et guérir de Claude Chauchard (Presse du midi, 2011).
Nutrition Consciente de Marion Kaplan (Grancher, 2013)
Pourquoi j'ai faim ? De la peur de manquer aux folies des régimes de Marie Thirion (Albin Michel, 2013).
C'est bon pour moi ! de Dale Pinnock (Marabout 2013).
Les Alimentations particulières. Mangerons-nous encore ensemble demain ? sous la direction de Claude Fischler (Odile Jacob 2013).

Sur psychologies.com
Test : Avez-vous des idées reçues sur la nourriture ? *Vingt questions pour évaluer la justesse de vos repères alimentaires.*
Dossier : Ces aliments qui boostent le cerveau
L'intelligence et la mémoire ne se nourrissent pas que d'enseignement ou d'entraînement, c'est aussi dans l'assiette que se joue la santé du cerveau. Catherine Chegrani-Conan, diététicienne, dresse le panorama des aliments intelligents.

ILLUSTRATION : SERGE BLOCH

2

Cuisiner pour s'aimer

Toucher les aliments, jouer avec les saveurs, mêler les odeurs, inventer ses menus, réenchanter sa table, cultiver son potager… Préparer à manger, c'est anticiper votre plaisir et celui de vos convives.



Je cuisine *donc je suis*

Préparer à manger est une occasion rêvée de mieux se connaître. Et si nous suivions vraiment notre petite recette intérieure ? Au menu : fantaisie et plaisir des sens.

par *Caroline Wietzel*

Blanchies par la farine, les mains bondissent sur la boule de pâte, la tordent, la triturent... Est-ce de l'agacement, de la colère ? Ou, au contraire, de l'amusement, du plaisir sensuel ? Quoi qu'il en soit, il y a de l'affect autour de ce pâton posé sur le plan de travail. Des aliments aux ustensiles, de la carotte à la cocotte, tout dans la cuisine peut être prétexte à exprimer nos émotions. Micro-ondes compris, pour ceux qui penseraient faire faux bond à leur petite musique intérieure en se vivant comme des virtuoses du « vite fait ».

Des sensations intensifiées

« La cuisine est un lieu privilégié pour se retrouver », confirme Isabelle Filliozat[1], psychothérapeute. On peut choisir, la tête perdue dans ses pensées, d'y enchaîner les corvées ou, comme le suggère la psychothérapeute, « d'y lâcher ses automatismes pour revenir à soi et construire son sentiment d'être ».

Les deux pieds plantés dans le sol, devant l'évier, le plan de travail ou face aux fourneaux, nous nous affairons cinquante-trois minutes par jour pour préparer les repas, révèle une enquête menée par l'Insee[2]. Cette parenthèse obligée est aussi l'occasion de se reconnecter à son intimité. « Quand je cuisine, je me sens hors du temps, écrit Perla Servan-Schreiber[3], femme de presse et cuisinière passionnée. Cet état m'installe [...] tous sens déployés [...] au centre de moi-même. »

Trier, laver, éplucher, trancher, touiller : chaque action nous relie à une sensation qu'il paraît plus facile d'accueillir ici que dans toute autre pièce de la maison. « Les gestes sont connus et, parce qu'ils le sont, ils nous permettent d'être davantage à l'écoute de ce que l'on vit intérieurement », précise la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol[4]. Peler une pomme est ainsi une formidable occasion de rencontrer la douceur d'une forme ronde, de sentir combien elle nous apaise ou nous trouble, d'éprouver le relâchement ou la crispation qui l'accompagne.

Être pleinement à ce que l'on fait et à ce que notre corps en dit est un puissant facteur de bien-être intérieur. Pour peu, on croirait suivre les *Instructions au cuisinier zen*[5] du maître japonais Dôgen. « Ce n'est pas de la méditation, tempère Catherine Aimelet-Périssol. Plutôt une vigilance portée à nos mouvements dans un temps privilégié où l'entourage nous sollicite rarement. »

Seul devant sa casserole, on a enfin *l'occasion de lâcher les tensions de la journée*



Un temps pour se défouler

Quand les enfants n'envahissent pas la cuisine pour réclamer notre attention, cette petite heure peut être celle d'une vraie libération. Seul devant sa casserole, on a enfin l'occasion de lâcher les tensions de la journée.

Mieux : pourquoi ne pas profiter d'un oignon à éplucher pour laisser couler des larmes de tristesse – et le sulfate d'allyle qui pique les yeux va nous y aider – ou, comme Laurence, professeure de français, d'une omelette à battre pour vider sa colère ? « Les soirs de grand énervement, c'est tarte ! s'amuse cette mère de trois ados. Trancher le beurre, malaxer la pâte, l'aplatir et la plaquer dans le moule me permettent de me défouler ni vu ni connu et surtout sans avoir besoin de me justifier ! »

>>>



Cuisiner, c'est faire *l'expérience du plaisir*

« Nous avons besoin de reprendre contact avec nos émotions », préconise Isabelle Filliozat, pour qui les refouler revient à les renforcer et à s'enliser dans un inconfort durable. Au contraire, pouvoir les traverser en se concentrant sur ses sensations permet de « dénouer les nœuds » et de retrouver son calme.
Une tranquillité aux manifestations bien physiques : la respiration s'apaise, le rythme cardiaque ralentit et le taux de cortisol, l'hormone du stress, chute pour céder la place à un sentiment de détente, d'équilibre entre corps et esprit.

La joie de créer

Cuisiner, c'est également faire l'expérience du plaisir. « Celui que nous avons à nous nourrir pour nous maintenir en vie », assure Catherine Aimelet-Périssol, avant d'ajouter que « nous allons d'abord à la rencontre de nous en tant que corps vivant ». Archaïque et inconscient, ce plaisir-là met en mouvement tous nos sens dans le seul but de distinguer ce qui est bon de ce qui ne l'est pas.
Et puis il y a un plaisir beaucoup plus accessible. « Celui que nous avons perçu dans les gestes de notre mère ou de notre grand-mère, confie Perla Servan-Schreiber, que nous avons ressenti grâce aux saveurs, aux odeurs, aux moments partagés. » Il prend ses racines dans notre histoire familiale, géographique et sociale.
C'est d'ailleurs sur ce sentiment que jouent les émissions télévisées qui, pour révéler la prochaine star des fourneaux, « cuisinent » le talent singulier d'une poignée d'amateurs passionnés. Il y a chez chacun des candidats, comme chez nous, une vraie satisfaction à exprimer sa personnalité à travers la transformation d'un aliment ou le choix d'une cuisson, et une joie certaine à se frotter à sa créativité. « C'est là que j'exprime ma part de fantaisie », témoigne Jeanne, directrice de clientèle. Un réfrigérateur vide, des convives difficiles sont des challenges qui motivent la jeune trentenaire. « La cuisine m'oblige alors à puiser dans mon imagination », avoue-t-elle. « Elle nous pousse à l'innovation », souligne en effet Isabelle Filliozat, et, ce faisant, nous aide à quitter nos petites manies pour mieux savourer notre richesse intérieure. Pour peu que l'on se débarrasse des freins que sont la crainte du jugement et la peur de l'échec, on y gagne l'estime de soi – « c'est moi qui l'ai fait » – et, surtout, on y expérimente sa liberté d'être – « voilà qui je suis ».

Une découverte de soi

Préparer à manger, c'est simplement se dévoiler. « La cuisine raconte toujours quelque chose de soi, même quand c'est du surgelé qui régale », confirme Catherine Aimelet-Périssol. Être « poisson » plutôt que « viande », « légumes » plutôt que « pâtes » dit effectivement beaucoup de notre rapport à l'aliment, donc à notre corps.
Mais, au-delà de nos préférences, cuisiner offre également l'occasion d'en savoir davantage sur nous-mêmes. Chaque fois que nous sommes aux fourneaux, nous pouvons nous interroger sur nos goûts et nos dégoûts, sur nos points forts et nos faiblesses, et nous aider des sensations provoquées par les aliments pour nous rapprocher de notre vérité. Nous pouvons aussi démêler ce qui relève du patrimoine familial de ce qui nous appartient en propre. La cuisine ne ment pas. « Comme le sourire s'entend au téléphone, le plaisir et la conscience s'exprimeront dans vos plats », promet Isabelle Filliozat.

1. *Isabelle Filiozat, auteure de* Bien dans sa cuisine *(Lattès, 2012).*
2. *« Le temps de l'alimentation en France », Insee 2010.*
3. *Perla Servan-Schreiber, auteure du* Bonheur de cuisiner *(Éditions de La Martinière, 2010) et* Dessert : moins de sucres, plus de goût *(Éditions de La Martinière, 2012)*
4. *Catherine Aimelet-Périssol, auteure avec Sylvie Alexandre de* Mon corps le sait *(Robert Laffont, 2008).*
5. Instructions au cuisinier zen *de Dögen (Le Promeneur, 1994).*





ET MOI, JE DÉTESTE FAIRE À MANGER

À l'heure où l'on vante partout la cuisine-passion, pour certains, préparer un repas reste une activité fastidieuse, voire rédhibitoire. Un désamour qu'analysent les experts.

« J'ai horreur de ça ! s'exclame Élodie, 33 ans. Je ne sais jamais quoi faire ni comment. Suivre une recette, émincer, attendre, ça m'ennuie… » Une attitude à contre-courant de la vague d'émissions culinaires que relativise le sociologue Jean-Claude Kaufmann[1] : « La cuisine ordinaire n'a rien à voir avec la "cuisine passion".
La préparation des repas reste, pour beaucoup, une activité fastidieuse et rarement gratifiante. Elle soulève aussi des choix cornéliens : que privilégier ? La santé, le plaisir, le budget, le goût des uns ou des autres ? » Ainsi, pour les non-passionnés, cuisiner peut devenir une tâche anxiogène, éprouvante et culpabilisante. « Mais si vous trouvez dans le sport, la musique ou les sorties la satisfaction dont vous avez besoin, inutile de vous mettre à vos casseroles », rassure le sociologue. Par ailleurs, la cuisine porte des valeurs familiales et culturelles, et de convivialité. Autant d'éléments qui, comme l'explique Gérard Apfeldorfer[2], psychiatre et spécialiste des troubles du comportement alimentaire, se transmettent au sein de la famille… ou pas. « Si notre éducation ne nous a pas appris à aimer toutes ces notions de plaisir et de partage, il est difficile de les développer sur le tard, seul, explique le psychiatre. L'encouragement à faire soi-même et l'apprentissage de l'autonomie sont tout aussi déterminants. »

La peur de mal faire

La psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol entend derrière ce désamour « toute la charge émotionnelle que cuisiner implique : la peur de rater son plat, d'être jugé par l'autre mais aussi la crainte de ne pas faire aussi bien que sa mère, "le" chef par excellence… Ces peurs paralysent facilement ». Ce n'est pas tant que certains n'aiment pas cuisiner, mais ils n'osent pas : ce serait mettre en danger leur identité, tant ils s'investissent dans tout ce qu'ils peuvent créer. « Laissez-vous surprendre », conseille Catherine Audibert[3], psychanalyste. Il s'agit d'oublier les recettes, les règles, afin de développer sa créativité. Un exemple : allez au magasin et achetez ce qui vous attire, sans raisonner. Chez vous, continuez de suivre votre intuition pour créer des plats qui vous plaisent. Enfin, l'ombre de la mère plane souvent sur les fourneaux, parfois inhibante. « La mère met souvent beaucoup d'elle-même dans le "nourrissage", reconnaît Catherine Audibert, psychanalyste. La nourriture qu'elle prépare symbolise l'amour que va accepter ou rejeter son enfant. » Cet investissement de la nourriture comme solution identitaire engendre deux types de comportements. Sur un mode fusionnel, l'adulte continue d'investir, comme sa mère, tout ce qui touche au repas. Sur un mode défensif, « il va entrer en résistance, dans une réaction de survie face à un comportement excessif ressenti comme un gavage ou un chantage affectif ». Peu de chances alors qu'il aime faire la cuisine… En cuisine comme en amour, lâchez-vous !

1. Jean-Claude Kaufmann, auteur de Casseroles, amour et crises *(Pluriel, 2011).*
2. Gérard Apfeldorfer, auteur de Mangez en paix ! *(Odile Jacob, "Poches", 2009)*
*3. Catherine Audibert, auteure d'*Abymes adolescentes *(Payot, 2012).*

BOJAN SENJUR/GETTY IMAGES

Petites leçons *de bonne cuisson*

Pour conserver les propriétés nutritionnelles des aliments en les passant sur le feu, il faut maîtriser la température et choisir ustensiles et matières grasses… Suivez notre guide.

par *Aurélie Caillard* et *Marie-Laurence Grézaud*

La température

À quoi sert de choisir des aliments bons et sains s'ils perdent leur richesse nutritionnelle à la cuisson ? Longue et à température élevée, celle-ci appauvrit les aliments. D'où l'intérêt de privilégier les basses températures – inférieures à 100 °C, à la vapeur, à l'étouffée ou à l'eau bouillante – pour conserver les vitamines et minéraux. Comme le remarque Laurent Chevallier[1], médecin, consultant en nutrition (voir interview p. 12), la cuisson très « élevée », directement sur le feu ou grillée, est une habitude récente. « De la préhistoire, expose-t-il, où les viandes se cuisaient sur des pierres à côté du feu, au Moyen Âge où les aliments étaient le plus souvent bouillis à l'eau avant d'être chauffés devant les flammes, jamais dessus, ou encore à l'utilisation du four au feu de bois jusqu'à la moitié du XX[e] siècle, nous avons toujours cuit la plupart de nos aliments à des températures n'excédant pas 120 °C. » Les pratiques de nos ancêtres sont désormais validées par les connaissances en chimie : au-delà de 120 °C, non seulement la chaleur détruit des nutriments, mais elle entraîne des réactions chimiques et la formation de substances qui, à force d'être ingérées, peuvent se révéler nocives. La cuisson vive génère une réaction dite « de Maillard », du nom du chimiste français qui découvrit qu'à température élevée les acides aminés, en présence de sucre, brunissaient. « C'est elle qui donne cette couleur si caractéristique à la croûte de pain, à une crème brûlée, aux chips et autres fritures », souligne Claude Aubert, ingénieur agronome, consultant en agriculture biologique. Et qui apporte des saveurs et des odeurs – grillées, fumées, toastées, caramélisées – que nous apprécions tant ! En s'accumulant, ces molécules



FOTOTRAV/GETTY IMAGES

À poêle *ou à vapeur* ?

goûteuses réduisent notre capacité à les éliminer. Mais au-delà de la gourmandise, le changement de couleur et de goût s'accompagne, entre autres, d'une production d'acrylamide, molécule reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme présentant un risque pour l'humain car potentiellement cancérigène. Un constat que viennent renforcer les résultats de l'étude européenne « Heatox »[2], qui pointent les produits industriels précuits à base de pomme de terre servis en restauration et en cantine, mais aussi nos habitudes de surcuire au four ou en friture.

À faire : privilégier les cuissons lentes à basse température pour conserver saveurs et propriétés des viandes, volailles et poissons (pour un filet de veau de huit cents grammes, il faut compter une heure et demie à 70 °C). Une astuce pour réduire le temps de cuisson et se protéger des réactions chimiques : recourir aux marinades. Laurent Chevallier conseille aussi de réhabiliter la cuisson au vin, qui relève très bien le goût d'une viande ou d'une volaille, et dont l'alcool s'évapore à la cuisson. Opter pour la cuisson douce à la vapeur ou à l'étouffée en ce qui concerne les légumes et les céréales (quinoa, riz, maïs, semoule…). Contrebalancer les effets indésirables des réactions chimiques en mangeant plus de fruits et de légumes, notamment crus, riches en antioxydants.

À éviter : l'emploi systématique de cuisson vive et longue au four, à la poêle, au wok et au barbecue. En cas d'utilisation (notamment pour saisir un aliment), surveiller la cuisson de façon à ce que les aliments soient dorés, jamais brûlés. Enfin, limiter les produits industriels riches en acrylamide, comme les pétales de céréales, les chips, les biscuits et les cafés torréfiés… et si possible les frites prêtes à cuire, même si les concentrations varient d'un produit à l'autre, préconise Laurent Chevallier.

Les outils

S'il est facile de régler un four sur 100 °C, nous maîtrisons moins la chaleur qui émane d'une plancha ou d'un barbecue au charbon de bois. Les braises qui reçoivent la graisse de la viande ou du poisson s'enflamment et provoquent la libération de benzopyrène, substance potentiellement cancérigène. Laurent Chevallier recommande les sarments de vigne plutôt que le charbon de bois (certains contiennent de la créosote, très toxique), et les barbecues verticaux, électriques ou au gaz.

Quid des fours à micro-ondes ? « Aucune enquête sérieuse n'est venue démontrer la nocivité de cette méthode », note le médecin. Sans en faire un outil de cuisson systématique, les adeptes peuvent s'en servir ponctuellement pour réchauffer un aliment. L'important : ne pas utiliser de bol ou de film plastique qui mettent l'aliment en contact direct avec du bisphénol A ou des phtalates. Les plaques à induction chauffent rapidement les aliments par ondes magnétiques. Mais dans la mesure où nous sommes déjà entourés de champs électromagnétiques au quotidien, peut-être est-il inutile d'en ajouter. >>>

Privilégiez l'Inox, la fonte, *la terre cuite, l'émail, le verre Pyrex*

À faire : privilégier les modes de cuisson traditionnels – gaz, plaques électriques ou vitrocéramiques, cuissons à la vapeur et à l'étouffée. Se munir d'un thermomètre pour surveiller la température. La cuisson au four est pratique, mais ne doit pas dépasser les 120 °C. Les fours à vapeur sont intéressants pour préserver l'intégrité des aliments.

À éviter : la cuisson à très haute température et tout ce qui place l'aliment en contact direct avec la flamme.

Les ustensiles

Sous l'effet de la chaleur, un certain nombre de matériaux – revêtements antiadhésifs, aluminium, cuivre, matières plastiques – peuvent dégager ou transférer des substances néfastes aux aliments. Les plus connues sont les PFOA[3], communément appelés perfluorés, considérés – preuves scientifiques à l'appui[4] – comme des perturbateurs endocriniens ; l'aluminium, le plomb, le cadmium sont également nocifs pour la santé. D'où l'importance de choisir les bons matériaux, quitte à y mettre le prix. Parmi eux, l'acier inoxydable : le meilleur étant l'Inox 18/10 (72 % de fer, 18 % de chrome et 10 % de nickel) avec un triple fond. Ce matériau permet de cuisiner tous les aliments, légumes, viande, riz et pâtes, et même de faire de la pâtisserie ! La fonte (alliage de fer et de carbone) non émaillée, la terre cuite non vernissée, l'émail, la porcelaine à feu, les poêles à revêtement type céramique et le verre Pyrex sont également de très bons matériaux.

À faire : préférer le papier de cuisson au papier d'aluminium pour la cuisson en papillote. Privilégier les cuissons à l'étouffée en cocotte en fonte. L'autocuiseur ou la marmite à pression sont controversés car ils montent à 110-120 °C. Ils restent intéressants pour les légumes exigeant une cuisson longue (pois chiches ou betteraves rouges). Que ce soit pour des légumes, des viandes, des poissons, des céréales et même des desserts, le vitaliseur[5] à la vapeur douce présente l'intérêt de conserver la saveur et les vitamines, oligo-éléments et sels minéraux des aliments.

À éviter : le cuivre, le silicone, le papier d'aluminium. Claude Aubert met également en garde contre certaines poêles en « céramique » parfois composées d'une association de silice et de résine de synthèse, dont les conséquences sont encore mal connues en raison de leur « secret de fabrication ». Mais Laurent Chevallier reconnaît que les fabricants français font des efforts et s'engagent à ne pas utiliser de produits nocifs dans leur revêtement antiadhésif. Évitez de mettre les poêles et les casseroles au lave-vaisselle. Quand les premières traces d'usure apparaissent, en attendant de les remplacer, sachez qu'une goutte d'huile d'arachide bien répartie sur toute la surface isole l'aliment des substances nocives.

SON DE RIZ : UNE HUILE À TOUT FAIRE

Très utilisée en Asie et en Australie, l'huile de son de riz, disponible dans les magasins bio, présente de nombreux atouts. Son point de fumée est le plus élevé des huiles alimentaires (240 °C), elle peut donc être utilisée pour les fritures et les cuissons à feu vif. Sans saveur marquée et très fluide, elle imprègne peu les aliments et n'altère pas leur goût. Sur le plan nutritif, elle se révèle riche en oméga-6 et en tocotriénols (des antioxydants de la famille de la vitamine E) et pourrait avoir un effet sur le mauvais cholestérol. Elle renferme aussi du gamma oryzanol, une substance propre au riz, reconnue pour améliorer le fonctionnement du foie ainsi que pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires sur l'intestin. **M.-L.G.**

Les matières grasses

Dans l'idéal, les matières grasses doivent être pauvres en acides gras saturés et plutôt riches en oméga-3 insaturés. Mais ces huiles – de colza, de noix, de soja, de lin – s'utilisent plutôt en assaisonnement à froid, car elles résistent mal à la chaleur. C'est pourquoi il est préférable d'utiliser des huiles végétales de qualité, qui résistent à la cuisson.

À faire : l'huile d'arachide, de sésame, de son de riz (encadré ci-contre) et d'olive résistent à la chaleur[6]. « Le critère de résistance est défini par le "point de fumée", explique Claude Aubert. Il s'agit de la température à laquelle une huile commence à fumer. »

À éviter : la cuisson vive de matières grasses animales, telles que le beurre et le saindoux qui noircissent à haute température. De plus, ne jamais utiliser une huile qui a fumé : les substances qui s'en échappent sont particulièrement nocives (benzène, benzopyrène, acroléine…), même à très faible dose.

1. Laurent Chevallier, également praticien au CHU de Montpellier et responsable de la commission alimentation du Réseau environnement santé (RES), auteur de Je maigris sain, je mange bien *(Le Livre de poche, "Poche", 2012).*
2. Le projet « Heatox » a duré quarante mois, de fin 2003 à 2007, et a impliqué vingt-quatre partenaires dans quatorze pays. Résumé et résultats sur heatox.org (en anglais).
3. PFOA, acide perfluorooctanoïque d'ammonium.
4. Étude européenne sur le PFOA, janvier 2010.
5. Vitaliseur de Marion : marionkaplan.fr
6. Température critique de l'huile d'olive vierge extra : 200 °C ; d'arachide raffinée : 230 °C ; de tournesol raffinée : 230 °C ; de pépins de raisin : 200 °C ; et du beurre : 120 °C.



Les clés d'une alimentation équilibrée

"Entre mes obligations professionnelles, l'école des enfants, les transports, les courses… je n'ai pas toujours le temps de cuisiner. Je mange donc souvent sur le pouce ou j'achète des plats préparés. Je pense qu'un rééquilibrage alimentaire me ferait du bien."

A la rentrée, avec les vies professionnelle et familiale qui s'accélèrent, il est parfois **difficile de prendre le temps de bien manger**. Et cela se ressent sur votre bien-être général. Quelques mesures simples vous aideront à apporter à votre organisme les nutriments dont il a besoin pour **tenir le coup cet hiver**.

5 astuces pour manger sainement sans perdre de temps

1. Levez-vous 10 minutes plus tôt pour prendre un solide petit-déjeuner

2. Pour les petits creux ou votre dessert, emportez au bureau : un fruit, des amandes ou des noisettes, du chocolat noir ou une barre de céréales

3. Optez pour les fruits et légumes surgelés ou en conserve, faciles d'utilisation

4. Prévoyez vos menus pour la semaine en faisant de grandes courses le week-end

5. Préparez à l'avance et congelez vos plats de la semaine

Un mode de vie qui impacte notre équilibre alimentaire

Manque de temps ou d'idées pour cuisiner de bons petits plats, déjeuner sur le pouce ou repas d'affaires à répétition, régimes restrictifs… les déséquilibres nutritionnels sont vite arrivés ! La preuve aujourd'hui, **4 Français sur 5 ont des difficultés à respecter les principales recommandations alimentaires**[1].

Votre coup de pouce nutrition

Un **complément alimentaire multivitaminé** peut vous aider à **rééquilibrer votre alimentation**, et vous apporter les nutriments dont votre organisme a besoin pour bien fonctionner. Le magnésium, le zinc et la vitamine B9, par exemple, interviennent dans la **synthèse des protéines**. Le chrome et la vitamine B8, quant à eux, contribuent au **métabolisme normal des macronutriments** (lipides, glucides, protéines), qui permet de les rendre utilisables par nos cellules.

Alors armez-vous dès maintenant pour l'hiver en faisant **le plein de vitamines et minéraux** ! Sans oublier de privilégier une **formule complète** pour un meilleur apport en micronutriments.





Disponible en pharmacie

Une formule complète et équilibrée

N°1 mondial des multivitamines, Centrum® est le résultat de plus de 30 ans de recherche en **sciences de la nutrition**. Régulièrement optimisée par le laboratoire Pfizer Santé Familiale, sa formule unique en fait aujourd'hui le seul complément alimentaire à vous apporter **24 nutriments** (avec **13 vitamines** et **11 minéraux**) et de la **lutéine**.

Focus sur l'équilibre nutritionnel

La formule Centrum® contient entre autres **9 nutriments essentiels** tels que les vitamines D, B6, B8, B9, du calcium, du magnésium, du chrome, du zinc et du molybdène.

Pour faire votre **diagnostic nutritionnel**, accéder à des **conseils personnalisés** ou en savoir plus sur Centrum®, connectez-vous sur **www.moncentrum.fr**.



1. Cegma Topo, Etude Topéo, Les Français et leur alimentation, mai 2010
Centrum® est un complément alimentaire, à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr



Vite et *sain*

Face à une faim pressante, nous sommes tentés de nous remplir l'estomac au plus vite et sans discernement. Comment concilier urgence et saine alimentation ?

par *Marie-Laurence Grézaud*

Les contraintes de nos vies de salariés – horaires, transport, fatigue – nous laissent peu de répit pour manger sereinement. Du coup, qu'il soit midi ou 21 heures, décider d'un repas à la dernière minute peut devenir un problème récurrent : les multiples détours à l'épicerie coûtent cher en temps et en argent, tout comme le recours au restaurant ou au traiteur. Quant à l'appel au livreur de pizzas, mieux vaut l'éviter si l'on veut garder la ligne…

Afin de ne pas sacrifier notre santé et notre plaisir de manger au rythme de nos emplois du temps chargés, voici quelques conseils simples à mettre en œuvre.

BETSIE VAN DER MEER/GETTY IMAGES

Décongelez la veille, préparez le matin



Établissez des listes hebdomadaires de repas avec cinq idées

Réfléchissez à cinq idées de menu chaque semaine et notez-les. Savoir ce que l'on va manger au cours de la semaine permet de s'organiser en conséquence et d'avoir tous les ingrédients à portée de main le moment venu.



Créez un répertoire de 20 à 25 recettes

On trouve des recettes à foison dans les magazines et sur internet. Dès que vous tombez sur celles qui vous font saliver, découpez-les et conservez-les. Vous pouvez classer ces recettes – dont vos best of – en plusieurs catégories : soupes-repas, plats de pâtes, volaille, bœuf, plat végétarien... Vous ne tomberez plus à court d'idée d'un jour à l'autre.



Le week-end ou dès que vous recevez, cuisinez 2 à 3 portions de plus

En plaçant ces portions au congélateur, cela fera un repas pour le lendemain ou pour la semaine. Vous pouvez aussi cuire une grosse pièce de viande et la recycler en hachis ou lasagnes... En la combinant avec des pâtes, des légumes, une sauce et un peu de fromage, le repas est prêt en une petite vingtaine de minutes.



Planifiez les surplus

Eh oui, être volontairement large sur le bœuf du hachis Parmentier de mardi permettra de se régaler de pasta à la sauce bolognaise le jeudi !



Ayez le réflexe de recycler vos restes dès le lendemain

N'attendez pas qu'ils soient périmés, au risque qu'ils terminent à la poubelle : trop de riz et de pâtes s'accommodent en salade ou en gratin selon la saison. Même s'ils perdent un peu de leur fraîcheur, les légumes peuvent aussi être réutilisés chauds ou froids.
Tous les légumes esseulés (une tomate par-ci, une moitié de poivron par là) ainsi que les rogatons de fromage ou la demi-tranche de jambon perdue au fond du frigo, peuvent être étalés sur une pâte et placé au four pour constituer une authentique pizza maison. Le pain dur se recycle aussi en pain perdu.



Cuisinez en format mini, cela cuit plus vite !

Un exemple : pour six minigratins dauphinois express : dans un moule à muffins, remplissez chaque alvéole en alternant des rondelles fines de pommes de terre, du gruyère râpé, sel, poivre et crème liquide. Enfournez pour 20 minutes à 200 °C.



Avancez dès que vous avez un peu de temps

Une vinaigrette, des légumes préparés, une viande mise à mariner le matin pour le soir, sont autant de gestes en moins à effectuer en fin de journée. Un surgelé qui décongèle la veille dans le frigo, c'est mieux que dans un micro-ondes.



Ayez toujours de quoi faire un (très) bon basique que vous savez réaliser en 10 minutes

Pâtes + thon + sauce tomate ou pâte à pizza + sauce tomate + mozzarella + tomates cerises. avec des pâtes de formes originales, du fromage de qualité, des herbes surgelées.



Faites des courses en dehors des heures de pointe, par internet ou avec la livraison drive

Cela vous permet de gagner du temps, de l'énergie et de ne pas craquer sur des produits que vous n'aurez jamais le temps de cuisiner.



Privilégiez dans le chariot les aliments qui cuisent vite

Choisissez les blancs de poulet plutôt que le poulet entier et le bifteck plutôt que le rosbif. De nombreux légumes frais (épinards, brocolis, haricots verts, courgettes en rondelles...) cuisent en dix minutes maximum. Pour les légumineuses, utilisez-les en conserve pour éviter le temps de trempage (à moins d'y avoir pensé la veille).

>>>

CE QU'IL FAUT AVOIR À PORTÉE DE MAIN...

Pour déjeuner ou dîner dans un temps limité, mieux vaut ne pas avoir à courir les magasins d'alimentation. Voici quelques conseils pour manger sans stress et sans calories, chez soi ou au travail.

Dans le placard

Pâtes, riz, quinoa, semoules. Des légumineuses (flageolets, haricots blancs, pois chiches) en bocaux de préférence ou en conserve, huiles d'olive, de colza, vinaigres, cubes de bouillons instantanés bio, herbes séchées, épices, bocaux ou boîtes de condiments (sauces tomate et concentrés, pestos), sauce soja, amandes effilées, chocolat noir et sucre en poudre complet.



Dans le frigo

Légumes marinés (artichauts, tomates séchées à l'huile, poivrons grillés), fromages variés, mascarpone, œufs, pâtes à dérouler, feuilles de brick, herbes fraîches, fromages, yaourt au lait de vache ou de brebis, beurre et salades (tomates, salade verte en fonction de la saison). Pour des pâtes aux poivrons grillés : il suffit juste de faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet et de les mélanger avec des poivrons grillés réchauffés dans une sauce tomate en 15 minutes chrono !

Au congélateur

Ail, gingembre, piment, oignons, herbes aromatiques, fruits prêts à l'emploi (rouges, mangues, abricots), légumes verts bio, des crevettes, du poulet, de la viande et du poisson découpés. Des plats que vous aurez cuisinés plus tôt dans la semaine.

À éviter : les plats tout préparés, certes rapides à réchauffer. Mais le résultat sera bien plus sain avec vos propres produits (sans sucre et sel ajoutés, et plus riches en nutriments).

À midi, au bureau, chez soi ou dans la rue

Boulangeries, sandwicheries, épiceries et désormais food-trucks s'adaptent à la demande et proposent des plats à avaler immédiatement, dans la rue, au bureau, à la maison... Côté équilibre, manger sur le pouce n'est pas un problème à condition de faire les bons choix, de repenser les autres repas de la journée afin de ne pas surcharger l'apport calorique et de ne pas cumuler deux repas sur le pouce dans la même journée. Si vous avez opté pour un sandwich, une pizza ou une quiche à midi, évitez le pain au dîner.



L'option sandwich

Il reste un incontournable des déjeuners vite-fait. Le mieux est encore de le composer soi-même (comme le proposent certaines chaînes) pour éviter qu'il ne soit saturé de beurre ou de mayonnaise. N'oubliez pas les protéines et la verdure. Mâchez-le aussi lentement que possible puis accompagnez-le d'un fruit ou d'un laitage.

L'option salade composée

Elle est le réflexe de ceux et celles qui veulent faire attention, mais qui l'accompagnent de beaucoup de pain et terminent leur repas par un brownie ou cookie au dessert. Ça n'est pas forcément le bon calcul. Sauf si les salades sont composées de glucides à faible indice glycémique (pâtes et riz complet, quinoa, légumineuses), de protéines (tofu, jambon blanc, œufs, poulet ou sardines) et de légumes de plusieurs couleurs pour varier les nutriments.

L'option food-truck



Un nouveau type de sanwicherie mobile voit le jour dans les grandes villes : les food-trucks comme le Camion qui fume, le Cantine California, Le Réfectoire, Goody's... Ils ont pour ambition de nous nourrir rapidement, mais sainement avec des produits de grande qualité et plutôt bio : des hamburgers gourmets ou veggie, hot-dogs avec saucisses artisanales, frites allégées au manioc ou à la patate douce, salades issues de potagers traçables... La *street food* de qualité redonne des couleurs à la laitue flapie. Du fast-food, nous passons au *« fast good »,* du moins pour l'instant.

Cinq minutes pour cuisiner ?

Taboulé minute : dans un bol, versez 50 ml d'eau bouillante sur 50 g de graines de couscous complet. Couvrez et laissez gonfler. Ajoutez le jus d'un demi-citron vert, une demi-cuillère à café de gomasio, une poignée de cranberries séchées et cinq noix de pécan concassées. Ciselez de la coriandre et des graines germées. Mélangez.

Un croque-avocat : tartinez deux tranches de pain complet de fromage de chèvre frais. Sur l'une ajoutez un demi-avocat en fines lamelles, citronnez et parsemez de graines de sésame et d'herbes ciselées. Couvrez avec l'autre tranche. Faites chauffer à la poêle à couvert 2 à 3 minutes de chaque côté.



Recettes de Clea extraites de Solo et bio *(Éditions La Plage, 2012).*

Manger *en solo*

Cuisiner pour soi n'empêche pas de se faire plaisir. Mais pour éviter les restes, il faut des réflexes simples et adaptés.

par *Marie-Laurence Grézaud*

« La cuisine en solo est une sorte de navigation à l'aveugle entre manques et trop-pleins », explique Clea, alias Claire Chapoutot, animatrice de l'un des dix premiers blogs culinaires francophones – cleacuisine.fr – et auteure d'un ouvrage sur le sujet[1]. Manque de temps et d'envie de faire « juste pour soi » et frustration : à quoi bon les plats mijotés *king size* et les desserts qu'on ne peut que partager ? Et puis il y a le trop-plein : les aliments entamés que l'on n'arrive pas à finir, les restes que personne ne nous aide à écouler, les ingrédients que l'on n'ose pas acheter par crainte de les gâcher. « Le plus difficile, finalement, est de laisser parler ses envies et de se faire plaisir, tout simplement et égoïstement », ajoute Clea. Car prendre du plaisir à se confectionner une jolie assiette avec des ingrédients frais choisis pour son bien-être est une belle preuve d'amour de soi. Et voyons-y un avantage : « Si l'on est d'humeur expérimentale, on a le droit de rater – personne ne viendra nous le reprocher ! » conclue-t-elle.

Ses conseils d'experte

Si vous vous autorisez de temps en temps pizza ou chips, évitez d'y recourir trop souvent. Manger sainement n'est pas si compliqué : faites en sorte que placards et congélateur soient bien remplis (voir p. 56). Acheter en magasin bio permet d'acheter en vrac légumineuses, céréales, fruits secs… De même, achetez à deux – pour les partager – les herbes fraîches, les épices moulues qui se périment au bout de six mois, le pot d'olives Kalamata et le thé matcha. Gardez au frigo le miso brun, la sauce soja, le vinaigre de riz complet et, dans



le placard, les purées d'oléagineux, le sucre complet ou sirop d'agave et les fruits secs conservés en récipients hermétiques.

Faites des courses « petit format » : il vaut mieux faire des courses plusieurs fois par envie que d'acheter en trop grande quantité (surtout le frais) et de jeter. Achetez par exemple les œufs par quatre, les yaourts par deux, les fromages en petites portions.

Équipez-vous : ramequins et miniplats à gratin en céramique ou en verre ; cuit-vapeur, vitaliseur (voir p. 52), ou cuiseur à riz ; petite casserole, petite sauteuse et poêle ; blender et mixeur ; congélateur et sachet de congélation (lavables et réutilisables). Les appareils ménagers sont les amis des « mono-repas » et permettent de réaliser des plats proportionnés.

Apprenez à cuisiner pour « un-tout-seul » (voir les quantités sur internet) : une part unique de lasagnes, un micro pot-au-feu ou hachis, un moelleux au chocolat individuel…

Les restes ? Au congélo : ravioles, fromages à pâte cuite, petits pains, muffins, bagels et viennoiseries, pâtes à tarte en portion individuelle en boule. Pour le lait et la crème de vache, d'avoine, de coco ou de soja, versez le surplus dans les bacs à glaçons pendant deux heures, puis transférez-les dans un sachet de congélation. Faites de même avec le pesto.

Au lieu de préparer une soupe et d'en resouper les jours suivants, préparez des légumes pour accompagner une viande, un poisson, un blanc de poulet. En faisant cuire les légumes, gardez un bon bol du bouillon pour en faire une soupe : carottes + bouillon + lait d'amande + 1 cuillère à café de cumin + feuilles de coriandre. Courgettes ou côtes de blette + bouillon + 20 g de fromage (fondu, chèvre ou brebis) + herbes de Provence. Chou-fleur + bouillon + 1 cuillère de beurre de cacahuète + 1 pincée de curry ou curcuma. Potimarron ou patate douce + bouillon + lait de coco + curry en poudre. Petits pois + bouillon + crème liquide + feuilles de menthe ou basilic.

Privilégiez les légumes qui se mangent crus : tomates, carottes, laitues, endives, concombre, courgette, betteraves, choux rouges… En élaborant des salades ou des sandwichs et en les accompagnant de jambon, thon, œufs dur, fromage ainsi que d'un yaourt, d'un fruit ou d'un autre dessert, vous aurez un vrai dîner.

1. Solo et bio *(Éditions La Plage, 2012) de Clea et son blog : cleacuisine.fr*

Le plaisir *à table*

Renouer avec la volupté de manger, c'est porter une nouvelle attention à la présentation des aliments et de la vaisselle. Le beau, c'est bon.

par *Marie-Laurence Grézaud*
photographie *Guillaume Czerw*,
stylisme *Sophie Dupuis-Gaulier*

Optez pour la vaisselle ancienne

Chinez des assiettes différentes pour tous les jours. Par ailleurs, les assiettes de nos grands-mères sont souvent plus petites qu'aujourd'hui. Ce qui présente l'avantage de restreindre les portions.

Alternez les couverts,

en porcelaine, en bois, ou en métal. Ou préparez un repas à manger avec des baguettes ou avec les doigts pour retrouver des sensations rarement sollicitées.

Les Japonais considèrent que la grandeur d'un repas tient pour moitié à sa présentation et pour l'autre à son goût. Les indiens Navajos, eux, désignent la beauté et la bonne santé avec le même mot, *hozho*. Comme si la beauté, l'esthétique de chaque détail nous faisait du bien. « Une jolie nappe, une vaisselle simple… La beauté nourrit autant que des vitamines », constate Dominique Loreau, auteure de *L'Art*



Cassez la routine

L'objectif est d'avoir un moment d'évasion avec la nourriture afin de s'éloigner d'une morosité ambiante. C'est excellent pour éviter de manger devant la télé de façon trop compulsive. Inutile d'imposer le dîner sur une table. Préférez un plateau, une nappe posée à même le sol façon pique-nique, une petite table style bistrot : leur taille réduite donne l'impression d'une nourriture plus abondante et rapproche les convives, les poussant à partager des confidences.

Jouez avec les couleurs

Un poivron rouge pour rehausser la blancheur d'un morceau de poulet, une pointe de moutarde, de wasabi ou de pâte de curry qui accompagne viande ou poisson cru : la cuisine offre un éventail de couleurs, de formes et de textures inépuisables.

de la frugalité et de la volupté[1], qui explique aussi qu'il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de moyens, mais d'utiliser ce que l'on a avec style, élégance et goût.

C'est souvent le manque de nouvelles sensations qui pousse à consommer plus pour obtenir du plaisir. Satisfaire la faim des yeux est essentiel. « Chaque repas pensé, préparé et servi est acte de création, souligne Dominique Loreau. Le petit cérémonial d'une ou deux violettes dans un vase, une bougie à côté du verre et un set de table assorti demandent peu d'efforts en échange du plaisir et de la satisfaction qu'ils procurent ». L'important étant de créer des instants de convivialité. « Dans un contexte de crise profonde et durable, ils répondent à un besoin d'apaiser l'anxiété ambiante, de combler la solitude et de construire des complicités qui nous rassurent », décrypte le sociologue Jean-Pierre Corbeau[2]. Car la convivialité rassasie bien plus que nos cellules et notre appétit. Elle nourrit aussi l'âme.

1. Marabout, "Poche", 2013.

2. Penser l'alimentation *(Privat SAS, 2008).*

Convivial et festif, mise en bouche ou vrai repas, l'apéritif est un moment de liberté culinaire. Mais gare aux calories ! **Voici quelques idées gourmandes et saines.**

L'apéro *zéro kilo*

Par *Marie-Laurence Grézaud*
photographie *Guillaume Czerw*,
stylisme *Sophie Dupuis-Gaulier*

Les corps se relâchent, on picore, on mange avec les doigts, on mélange le sucré et le salé et on accompagne volontiers ce grignotage convivial d'un verre d'alcool : d'ordinaire, l'apéro bouscule allègrement les codes culinaires et transgresse toutes les règles des repas. Mais, les habitués de ce rituel le savent, cette liberté est dangereuse. Les chips, les cacahuètes, les canapés et les tartines de fromage sont des bombes caloriques aux effets désastreux pour la ligne et la santé.
Alors, « apéro » rime-t-il toujours avec kilo ? Pas forcément. En jouant avec les produits de saison, en alternant le veggie et le carné, en choisissant des produits sains, légers ou bio, l'apéritif peut devenir un repas libre… et bon.

Piano sur… les cacahuètes, chips et autres fléaux gras et salés !

Optez plutôt pour des mélanges de fruits secs, d'amandes, de noix, de pistaches, de friandises au wasabi (comme c'est un peu piquant, on en mange moins), des olives vertes ou noires. Il existe aussi des chips de légumes à faire soi-même – comme les chips de konjac – ou à acheter toutes faites. Si vous aimez les biscuits salés, prenez-les sans additif, sans arôme de synthèse et sans matières grasses végétales partiellement hydrogénées (acides gras trans).

Le + santé : *les fruits secs contiennent du potassium et du magnésium qui permettent de lutter contre l'acidité du corps et ils contiennent des fibres utiles pour le transit intestinal.*

Des légumes crus ou cuit en gaspacho

Rassasiants et sains, les légumes (carottes, fenouil, choux-fleurs, radis, céleri, tomates cerises) se dégustent crus à la croque-au-sel ou avec un « dip ». On peut aussi griller et faire mariner dans l'huile d'olive à la façon des antipastis : poivrons, aubergines, courgettes, oignons.

Le + santé : *le cru est idéal avant d'entamer un repas. Il stimule l'appétit et améliore la digestion.*



Revisitez les canapés avec les wraps

Les wraps sont des sortes de tortillas dans lesquelles on tartine fromages frais, guacamole, houmous ou pestos, et qu'on fourre d'ingrédients divers : saumon + mâche, jambon + tomates, thon en boîte + carottes râpées, crevettes + coriandre, carottes + graines germées... Garnissez-les, puis roulez-les délicatement avant de les couper en tranches. Faites tenir avec des minipiques en bois.

Le + santé : *ces wraps sont assez caloriques. Pour une version plus light, des minifeuilles de salade feront office de tartine.*

Des minibrochettes colorées

Choisissez fruits et légumes de saison. Alternez le sucré-salé : figue + mozzarella, poire + parmesan, poulet + ananas ou abricot confit, champignon + tofu... Essayez aussi les brochettes japonaises yakitori bœuf ou poulet + fromage, ou les libanaises, avec volaille aux épices.

Le + santé : *alternatives aux tartines, les brochettes évitent de nous faire manger trop de pain.*

Le «wine and cheese»

C'est l'afterwork autour de produits locaux et/ou bio. On fait découvrir de bons vins à ses amis autour d'un fromage, de charcuterie et d'une miche de pain. Dans ce cas l'apéro se fait dînatoire.

Le + santé : *optez pour des produits de qualité, pain bio, vins naturels, et charcuteries et fromages locaux.*

Des verrines et minicocottes...

Elles font de l'effet et sont faciles à réaliser : purées de légumes colorées avec lamelles de poulet, guacamole avec saumon, fromage blanc aux herbes et jambon, minicrumbles salés avec fromage et légumes grillés...

Le + santé : *ce type d'apéro oblige à poser son verre à l'inverse des biscuits salés qui nous font manger de façon compulsive. La présence de protéines accroît aussi la satiété.*

Les «dips» se déclinent à l'infini

Fromage blanc aux herbes ou aux épices, aïoli maison, tapenades, caviar d'aubergines, houmous, tzatziki, rillettes de poissons...

Le + santé : *toutes les variantes de dips sont possibles. Pour les alléger, vous pouvez mettre moins d'huile et plus de fromage blanc. Remplacez le sel par des herbes.*

In vino veritas

Dangereux, le vin ? Pas sûr. Bu avec modération, il protégerait de l'infarctus, de certains cancers et du vieillissement.

par *Marie-Laurence Grézaud*

Symbole de vie, de gaieté et de convivialité, l'alcool de raisin a toujours eu une place à part. Dès l'Antiquité, il est aussi utilisé pour « véhiculer » les différents remèdes et susceptible d'en être un lui-même. Depuis plus de trente ans, de nombreuses enquêtes épidémiologiques sont venues confirmer son effet protecteur, notamment sur les maladies cardiovasculaires.

Effets sur le cœur

À l'origine de cet engouement des chercheurs ? Le fameux *french paradox*. Cette expression cache un curieux constat épidémiologique : dans la plupart des pays industrialisés, une mortalité importante par maladies cardiovasculaires est liée à une alimentation riche en graisses saturées (qui augmentent le cholestérol et obstruent les artères). Mais pas en France, dans la région de Toulouse, où cette mortalité est faible malgré la consommation de ces graisses dans le foie gras, le confit de canard ou les saucisses. L'hypothèse avancée est que les polyphénols – et plus particulièrement l'un d'entre eux, le resvératrol – que l'on trouve dans la peau des grains de raisin puis dans les tanins du vin rouge feraient baisser le taux de mauvais cholestérol sanguin tout en réduisant l'oxydation des lipides. Le vin aurait donc des effets cardioprotecteurs. Les personnes buvant modérément feraient moins d'infarctus que ceux ne buvant pas du tout. Ce que de nombreuses enquêtes viendront confirmer par la suite.

SECRET SANTÉ DU VIN

Issu d'une réaction de la vigne pour combattre un champignon, le resvératrol est parmi les plus connus des polyphénols. Il a un triple effet bénéfique : il limite le cholestérol en activant une enzyme, puis grâce à son pouvoir antioxydant, il empêche le développement des plaques d'athérome, ces graisses qui finissent par obstruer les vaisseaux sanguins et provoquer un infarctus. Enfin, il fluidifie la circulation sanguine en produisant du monoxyde d'azote, ce qui a pour effet de dilater nos artères.



Réaction sur les cancers

Mais la recherche ne s'arrête pas là. En 2008, notamment, un rapport publié dans une revue de L'Association américaine pour la recherche contre le cancer[1] constate qu'une consommation modérée de vin rouge réduit le risque de cancer du poumon. Chun Chao, auteur de l'étude, et son équipe soulignent que l'effet protecteur chez les fumeurs provient du resvératrol. Les chercheurs ont aussi mesuré les effets de la bière, du vin blanc et de spiritueux sans obtenir les mêmes résultats. La diminution du risque la plus significative concernait les fumeurs qui buvaient entre un et deux verres de vin rouge par jour. En Italie, cette fois, une étude[2] a voulu observer les effets du vin sur des femmes touchées par un cancer du sein et traitées par radiothérapie. Le résultat a montré que celles qui buvaient un verre par jour semblaient mieux protégées contre les effets cutanés des rayons. A contrario, les femmes qui ne buvaient pas du tout ainsi que celles qui consommaient deux verres par jour, voyaient le risque de subir des séquelles sur la peau s'accroître. Enfin, les antioxydants du vin auraient aussi des effets sur le vieillissement. Une étude hollandaise a souligné que les hommes buvant un verre de vin par jour auraient une espérance de vie supérieure de 3,8 ans par rapport à ceux qui ne boivent pas. Une autre étude italienne a montré des effets sur la mémoire et la baisse du risque de contracter la maladie d'Alzheimer en consommant un verre par jour...

Un verre de qualité

Toutes ces études – plus de mille – sur les bienfaits du vin ne doivent pas faire oublier qu'ils se produisent uniquement dans le cadre d'une consommation modérée. L'alcool a en effet des conséquences négatives sur la santé. Mais la qualité du breuvage a également son importance. Les sulfites et toutes les levures chimiques présentes dans les vins classiques atténuent les effets du resvératrol et provoquent de plus en plus d'intolérances et d'allergies. Choisissez des vins biologiques, naturels ou cultivés en biodynamie (culture qui s'attache au fonctionnement biologique des sols et des végétaux). Quitte à boire un verre autant qu'il soit bon et sain.

1. *In* Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention *de Chun Chao, Department of Research and Evaluation de Pasadena, 2003.*

2. *In* Journal of Applied Clinical Medical Physics, *2011.*

ZAVE SMITH/GETTY IMAGES

AGENCE TE

ABONNEZ-VOUS À PSYCHOLOGIES MAGAZINE



OFFRE SPÉCIALE

15 numéros
-50%
29,90€ au lieu de ~~60€~~*

11 numéros
-40%
25,90€ au lieu de ~~44€~~*

6 numéros
-30%
16,80€ au lieu de 24€*

BULLETIN D'ABONNEMENT

A compléter et à renvoyer sous enveloppe affranchie à : **PSYCHOLOGIES MAGAZINE - Service Abonnements - BP 50002 - 59718 Lille cedex 9**

OUI, je m'abonne à PSYCHOLOGIES Magazine, je choisis mon offre :

- ❑ OFFRE à **-50%** : 15 numéros pour **29,90€ seulement** au lieu de ~~60~~ €*
- ❑ OFFRE à **-40%** : 11 numéros pour **25,90€ seulement** au lieu de ~~44~~ €*
- ❑ OFFRE à **-30%** : 6 numéros pour **16,80€ seulement** au lieu de ~~24~~ €*

Ci-joint mon règlement par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de PSYCHOLOGIES magazine PYG91

❑ CB N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Expire le : |_|_| Mois |_|_| Année

Date et signature obligatoires

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

.... Code postal : |_|_|_|_|_|

Ville : ....

Date de naissance : |_|_| Jour |_|_| Mois |_|_|_|_| Année

Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : .... @ ....

❑ J'accepte de recevoir par e-mail, les offres des partenaires sélectionnés par PSYCHOLOGIES magazine.

Offre réservée à la France Métropolitaine, uniquement pour un 1er abonnement, valable jusqu'au 30/11/2013. *Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Psychologies Magazine au prix de 4 €. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Psychologies Magazine. Si vous n'êtes pas satisfait par votre abonnement, nous vous rembourserons les numéros restant à servir sur simple demande écrite. Service Abonnements : 02 77 63 11 27. Pour l'étranger : 00 33 2 77 63 11 27. Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ❐.

Psychologies – 149 rue Anatole France 92534 Levallois Perret cedex. RCS Nanterre 326 929 528

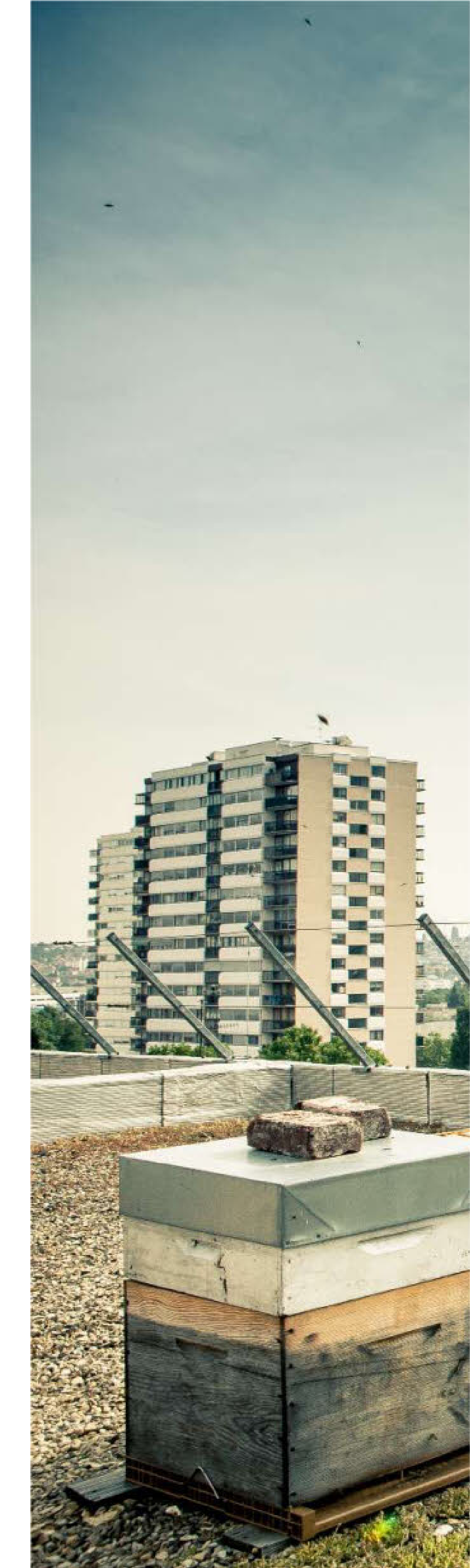
Ma ferme *en ville*

Ils cultivent leur potager ou élèvent leurs poules et leurs abeilles sur le pavé urbain. Un hobby ? Non : une démarche de santé, individuelle et globale…

par *Laurence Lemoine*. Photos *Guillaume Czerw*

Avant-guerre, poules et potagers avaient leur place en ville. Les jardins familiaux parsemaient le paysage citadin et offraient aux ouvriers venus des campagnes le loisir de cultiver une parcelle. Leur fonction n'était pas seulement alimentaire : on savait, alors, l'importance du jardinage pour le bien-être de chacun. Mais l'urbanisation les a engloutis. Pourtant, depuis peu, à la faveur de la crise, des préoccupations écologiques et des inquiétudes alimentaires, les espaces agricoles réinvestissent la ville. Tandis que les urbanistes planchent sur des projets de fermes verticales, l'agriculture urbaine se développe surtout à l'initiative des citadins.

Les expériences se multiplient : jardins partagés au pied des immeubles, serres sur les toits, compostage sur les balcons. Ces actions portent une réflexion sur la santé : en privilégiant le bio, les circuits courts, les produits de saison, on se fait du bien à soi et à l'environnement. Elles s'accompagnent aussi de nouvelles pratiques solidaires, comme le troc de graines ou le mouvement des Incroyables comestibles, né en Angleterre et déjà relativement répandu en France, qui promeut l'implantation de potagers « gratuits » dans les plates-bandes de la ville : jardine qui veut, se sert qui veut, selon ses besoins. Cette nouvelle convivialité renforce le plaisir de se nourrir sainement, en produisant soi-même miel, œufs ou légumes de qualité. Nos fermiers urbains en témoignent.





Le miel de Cédric, *apiculteur à Fontenay-sous-Bois*

J'ai commencé par planter deux ruches dans un terrain vague, il y a sept ans. Je voulais d'abord monter une exploitation apicole à la campagne, mais j'avais des attaches ici, en banlieue parisienne. Et, à la campagne, les abeilles souffrent de l'usage intensif de pesticides, herbicides et fongicides. L'agriculture industrielle a abouti à une quasi-disparition de la flore sauvage. Passée la floraison du tournesol et du colza, les abeilles n'ont plus rien à butiner. Elles se portent mieux en ville, où la variété florale est beaucoup plus importante. Aujourd'hui, notre association[1] a vingt-cinq ruches sur les toits de la cité HLM et quelques terrains municipaux. Nous expliquons aux habitants l'importance des insectes et de la biodiversité, les bienfaits du miel pour la santé, la manière dont nous pouvons nous réapproprier notre production alimentaire. Les abeilles, créent du lien dans le quartier. Chacun a le souvenir des ruches d'un grand-père ou d'une recette sucrée. Le miel est très nourrissant affectivement. Dans une cité où les gens sont en grande difficulté économique, on pourrait penser que l'écologie est le cadet de leurs soucis. Mais lorsqu'on leur propose un miel savoureux moins cher qu'en grande surface, que l'on occupe leurs enfants avec une activité utile, ils se sentent concernés. Les ruches ou les potagers en ville peuvent transformer des quartiers. Les habitants le comprennent plus vite que les municipalités. D'autant plus vite que le goût, la texture et les vertus du miel parlent directement au corps et à la santé…

1. facebook.com/AbeilleMachine



Le potager de Maxime, *photographe à Gennevilliers*[1]

J'ai récupéré cette baignoire pour y faire pousser une petite jungle pour décorer mon salon. Je l'avais mise sur roulettes pour pouvoir la déplacer sous l'une ou l'autre fenêtre. Un jour, en cuisinant, j'y ai jeté une pomme de terre germée pour voir ce qui pousserait. J'avais déjà essayé avec de la vigne, un noyau d'avocat, mais ça n'avait rien donné. Ma pomme de terre, elle, a fait des petits. L'autre jour, en photographiant des potagers et une serre au pied d'immeubles à Sevran-Beaudottes, le jardinier m'a offert une cagette de pousses de laitue, persil, betterave, radis noirs, oignons rouges, courgettes. Je les ai repiquées avec les conseils de mes voisins. Ma petite production ne suffit pas à me nourrir, mais elle me rappelle le Guatemala, le pays où j'ai grandi. Là-bas, la Pachamama (la Terre-mère) est une déesse importante. Je ne suis donc pas étonné que dans des quartiers très urbains, comme celui-ci, on éprouve le besoin de se relier à la terre, avec des coulées vertes, des amap[2], des tentatives jardinières. Et manger de bons produits garantit la santé. Les partager avec ceux que l'on aime la décuple.

1. maximebessieres.com
2. reseau-amap.org/



Les poules d'Alexandre et Natacha, *publicistes à Nantes*

Nous avons toujours vécu entre la ville et la campagne, alors nous avons installé l'agence dans une maison proche du centre pour retrouver cet équilibre. On y accède par un chemin de terre qui longe le presbytère. Il y a un grand jardin, des arbres, une fontaine, et une poule qui était là quand nous sommes arrivés. Nous en avons ajouté quatre. Et leur avons donné des noms. Nous les choyons, avec du bon grain. Elles pondent une trentaine d'œufs par semaine. Nous les partageons avec les voisins. Le poulailler fait partie d'une démarche globale : nous venons travailler à vélo, nous trions et compostons nos déchets, nous avons un petit potager, nous utilisons du papier certifié et des ordinateurs éco-conçus. En interne, nous valorisons les initiatives qui améliorent nos façons de vivre et travailler. Un de nos stagiaires a eu l'idée des « jeudis pâtisserie » : à tour de rôle, nous confectionnons un gâteau avec les œufs du jardin, ainsi que des produits locaux ou équitables. Savourer notre production ensemble est très gratifiant. Ce bien-être est indispensable à la santé.



Alain Passard, *chef trois étoiles, du restaurant L'Arpège, à Paris.*

La carte *et le terroir*

Il refuse l'appellation « cuisine santé » et préfère celle de « cuisine de saison ». Alain Passard dit n'être qu'un passeur, qui transmet ce que la nature produit de bon et de juste pour le corps. Recettes.

propos recueillis par *Isabelle Artus*

« Il faut suivre les saisons. Une salade de tomates, c'est fait pour se désaltérer quand il fait 30 °C dehors. En janvier, le corps a besoin d'autre chose. Ça tombe bien : la nature a pensé à mettre dans le sol des racines qui résistent à l'hiver. C'est le moment d'offrir à son organisme un velouté de panais, un gratin de salsifis, une purée de céleris. Le corps, comme l'esprit, a besoin de rendez-vous. Si je reprends l'exemple de la tomate, après des mois de privations (parce que ce n'est pas la saison), les retrouvailles seront explosives ! Et pas seulement pour le palais. Pour le corps aussi, c'est une fête de renouer avec les minéraux qu'elle contient.

L'exhortation des cinq fruits et légumes par jour, tout comme les super-aliments qu'il faudrait consommer pour prévenir l'apparition des maladies, est pour moi une hérésie. Les aliments santé n'ont de sens que s'ils sont inscrits dans leur saison. On ne va pas se gaver de brocolis toute l'année sous prétexte que c'est bon pour la santé ! Car alors il faudrait consommer des brocolis bourrés de pesticides, condition *sine qua non* pour être disponibles sur les étals douze mois par an. Puisqu'il n'y a rien sur les branches l'hiver en France, mieux vaut oublier les cinq fruits par jour...

Depuis que j'ai mes potagers, j'ai observé que ce qui vaut pour le corps vaut aussi en cuisine. Si je veux qu'une association de produits fonctionne, je les choisis dans la colonne d'une même saison. Il y a environ vingt-cinq fruits et légumes par saison. Ce qui fait une centaine par an : bien plus qu'il n'en faut ! D'autant que le corps, comme la créativité, a besoin de rythme et de diversité. Ma cuisine est devenue plus juste depuis que j'ai mes jardins potagers, parce qu'elle suit les saisons. Je pense que c'est pour cela qu'elle fait du bien, parce que l'organisme reconnaît comme "bon" ce qui est "juste" pour lui.

Je ne fais rien de particulier. C'est pour cette raison que je refuse l'appellation de cuisine santé. J'ai la chance de pouvoir confier ma créativité à la nature. C'est elle qui pense à tout, qui crée tout, je ne suis qu'un passeur... »

ALDO SPERBER/PICTURETANK - PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA POUR PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Tatin d'oignon rouge au miel

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : environ 20 minutes
Ingrédients :
2 gros oignons rouges type red baron
1 pâte feuilletée toute prête
Beurre salé
4 cuillerées à soupe de miel d'acacia
Fleur de sel

Préparation
Éplucher les oignons et découper dans chacun d'eux, en leur cœur et dans la largeur, deux rondelles d'environ un demi-centimètre d'épaisseur. Réserver. Découper dans la pâte feuilletée quatre disques de huit centimètres de diamètre. Faire fondre une noisette de beurre salé dans des moules à tartelette antiadhésifs (d'environ sept centimètres de diamètre), y déposer une rondelle d'oignon rouge.
Recouvrir le tout d'un disque de pâte feuilletée, sans la piquer, et en bordant bien l'oignon de manière à l'envelopper sur les côtés. Enfourner et laisser cuire entre seize et vingt minutes à 180 °C, jusqu'à ce que le feuilletage ait une belle coloration. Sortir du four, retourner les tartelettes sur une assiette chaude. Juste avant de servir, faire chauffer le miel dans une petite casserole, puis recouvrir les tartelettes de ce délicat nectar. Assaisonner d'une pincée de fleur de sel.

>>>

Carpaccio de betterave et de clémentines confites



Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : environ 1 heure
Ingrédients :
2 belles betteraves de pleine terre
2 clémentines non traitées de Corse
6 morceaux de sucre
Quelques noix fraîches
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge
Fleur de sel

Préparation
Cuire les betteraves à l'eau frémissante pendant quarante minutes. Puis les laisser reposer dans l'eau de cuisson environ trente minutes.
Laver les clémentines à l'eau claire, puis les tailler en fins quartiers sans les éplucher. Les confire dans une sauteuse avec le sucre et une cuillerée à soupe d'eau, laisser colorer.
Retirer la peau des betteraves. Tailler de fines tranches à la mandoline. Recouvrir le fond d'un plat avec celles-ci et poser dessus les quartiers de clémentines confites. Parsemer de noix fraîches, et assaisonner d'huile d'olive et de fleur de sel.

Le croquant de potimarron aux deux choux



PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA POUR PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Ingrédients :
1/4 de potimarron de petite taille
1/4 de chou blanc
1 chou rouge
Le jus de 2 citrons
ou 4 cuillerées à soupe
de vinaigre de Xérès
8 cuillerées à soupe d'huile
d'olive ou de noisette
Fleur de sel ou 1 cuillerée
à soupe de sauce au soja
Poivre du moulin

Préparation
Ôter les pépins du potimarron et râper délicatement la chair. Émincer finement le chou blanc. Couper le chou rouge en quatre morceaux et récupérer seize feuilles fermes, en forme de petites barques. Disposer le potimarron et le chou blanc râpés sur celles-ci. Dresser l'ensemble sur une assiette et ajoute le jus des citrons (ou le vinaigre de Xérès), l'huile, la fleur de sel (ou la sauce au soja) et un tour de poivre du moulin.

>>>

L'orange de Noël



Pour 4 personnes
Préparation :
20 minutes
Cuisson :
45 minutes
Réfrigération :
3 heures
Ingrédients :
8 grosses oranges bio très juteuses
200 g de sucre
30 g de gélifiant végétal en poudre (Vitpris d'Alsa, par exemple)
1 demi-gousse de vanille
Beurre salé

Préparation
Évider quatre oranges à l'aide d'une cuillère à café (en les coupant comme un œuf à la coque) pour en extraire les quartiers et préserver l'écorce entière. Elles serviront plus tard de moules pour la gelée d'orange. Découper l'écorce des quatre oranges restantes en rubans à l'aide d'un couteau de cuisine. Dans un bol mixeur, broyer la pulpe des huit oranges, puis filtrer afin de récolter 500 g de jus. Si nécessaire, ajouter le jus d'une ou deux oranges supplémentaires pour atteindre le poids.
Dans une poêle, faire mousser un épais copeau de beurre salé et y poser les quatre rubans d'écorce, leur donner une légère coloration en les retournant. Laisser confire à feu très doux pendant 40 minutes et réserver au frais. Pendant ce temps, porter à ébullition le jus d'orange dans une casserole. Ajouter le sucre, le gélifiant et la demi-gousse de vanille fendue, et maintenir l'ébullition 5 minutes. Hors du feu, laisser tiédir la gelée d'orange dans la casserole, puis la verser dans les 4 « coques » d'orange. Les réserver dans le réfrigérateur pendant environ 3 heures.
Éplucher délicatement les oranges afin d'en extraire la boule de gelée d'orange à la vanille.
Entourer l'orange en gelée avec le ruban d'écorce confite au beurre salé.

POUR EN SAVOIR PLUS

À lire *L'Art de cuisiner sain* de Claude Aubert (Terre vivante, 2011). *Bien dans sa cuisine* d'Isabelle Filliozat (Jean-Claude Lattès 2012) *Collages et recettes* d'Alain Passard (Alternatives, 2010). *Gourmande : carnet parisien* de Trish Deseine (Flammarion, 2013).

Sur psychologies.com
Enquête : Quand la cuisine retisse nos liens
Un cours de gastronomie pour parents et enfants, une brasserie tenue par des malentendants... la cuisine rassemble !
Dossier : Dîner en famille, un rituel précieux
Qu'elles soient traditionnelles, monoparentales ou recomposées, toutes les familles apprécient de se retrouver au moins une fois par jour autour d'un repas. Pourquoi tenons-nous tant à partager ce moment en famille ?
Je déteste faire la cuisine
Alors que la cuisine est devenue un véritable phénomène de société et une valeur refuge en temps de crise, certains refusent de s'y mettre. Pourquoi fuient-ils les fourneaux ?

PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA POUR PSYCHOLOGIES MAGAZINE



S'alléger *pour se* vitaliser

Médecines douces, repas diététiques et savoureux, compléments alimentaires, cures thermales, jeûne et détox en douceur… Il n'est pas nécessaire de souffrir pour retrouver sa silhouette et son énergie !



Minceur les vertus des médecines complémentaires

Homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, naturopathie : quatre méthodes alternatives qui peuvent nous alléger sans brutalité.

par *Isabelle Artus* et *Marie-Laurence Grézaud*

On ne pousse pas par hasard la porte d'un homéopathe ou d'un phytothérapeute pour lui demander de nous aider à perdre du poids. Démoralisés par les kilos repris en dépit – à cause ? – de régimes alimentaires restrictifs, on ressent le besoin d'appréhender le problème différemment. Sans remplacer un véritable travail sur soi et sa relation à la nourriture, les médecines douces peuvent faire office d'étape.
En s'attaquant à leur façon aux mécanismes comportementaux – stress, ennui, compulsion… – qui nous poussent à manger, elles proposent d'agir à la fois sur le physique et sur le psychisme. Nous en avons sélectionné quatre et avons cherché à comprendre en quoi elles pouvaient être efficaces. Nous avons aussi évité pléthore de gourous « amaigrisseurs » prêts à vous vendre un kit de granules soi-disant homéopathiques, un cocktail de plantes miraculeuses aux vertus « mange graisses » ou une huile essentielle à effet coupe-faim.
Heureusement, nous avons rencontré des thérapeutes passionnés et passionnants – conscients des limites de leur pratique – ainsi que des patients en difficulté avec leurs poids, qui ont bien voulu témoigner honnêtement des résultats obtenus.

Avec la collaboration de Frédérique Lumbroso, médecin homéopathe et nutritionniste, Catherine Laurent, naturopathe et phytothérapeute, et Jean-Pierre Willem, médecin naturopathe et fondateur de l'association Médecins aux pieds nus.

>>>



CHRISTOPHE GILBERT



L'homéopathie

Objectif : rééquilibrer notre « terrain » en cherchant dans notre constitution les causes de nos kilos en trop.

Rappelons tout d'abord que, pour pouvoir exercer en France, l'homéopathe doit être médecin. L'intérêt de l'homéopathie est le temps passé par le praticien à nous écouter pour mieux nous cerner. L'oreille attentive et la main sur ses manuels (ce qui n'est pas un signe d'incompétence), l'homéopathe est un thérapeute qui cherche en même temps que nous à comprendre pourquoi nous accumulons les kilos superflus.

Le principe

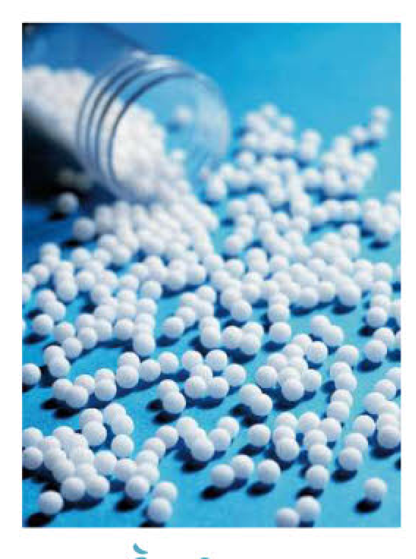
Pour l'homéopathe, il n'y a pas trois kilos à perdre qui se ressemblent. Pour mener à bien son enquête, le médecin se transforme en détective afin d'établir notre profil homéopathique. Il commence par en dessiner les contours en s'appuyant sur notre « constitution » (carbonique, fluorique ou phosphorique), puis il y ajoute la couleur en déduisant notre « tempérament », qui le renseigne sur notre manière de réagir, notamment face à l'assiette. Se sent-on mieux en mangeant ou, au contraire, déprime-t-on après un bon déjeuner ? À chaque constitution, à chaque tempérament correspond un type précis de remède.

Pour qui ?

Les homéopathes reconnaissent que leur méthode est plus efficace sur deux profils : le phosphorique et le fluorique. Il serait vain de prétendre définir en quelques lignes la subtilité de ces profils. Sachez cependant que :

• **Les personnes de type phosphorique** présentent une silhouette élancée, prennent peu de poids en dépit d'un bon coup de fourchette et d'un goût prononcé pour le salé. Devant l'assiette, elles sont plutôt raisonnables. Leur problème : la rétention d'eau. Il leur arrive d'être gonflées au réveil (surtout avant les règles pour les femmes). Elles doivent donc surveiller leur consommation de sel, qui risque de perturber le travail d'élimination des reins. Lorsqu'elles grossissent, il ne faut donc pas chercher du côté de l'assiette.

• **Celles de type fluorique** possèdent une grande souplesse articulaire et ligamentaire. Volubile et primesautière, leur humeur instable finit par les fatiguer et leurs insomnies sont fréquentes. Elles engloutissent leur assiette en cinq minutes, se sentent très attirées par l'alcool, les plats épicés et le sucré. Elles ont tendance au ballonnement et la moindre contrariété délabre leur tube digestif.



À chaque constitution correspond un type de remède

Les limites

Les homéopathes avouent qu'ils ont du mal à faire perdre du poids aux personnes de type carbonique. Elles se caractérisent par un teint pâle et une prédisposition à l'embonpoint (bien que mangeant peu, tout leur profite !). Leurs régimes se soldent par des échecs. Seul un travail de rééquilibrage peut porter ses fruits. Or, faire évoluer leur terrain peut parfois prendre de nombreux mois avant d'envisager de perdre du poids. Et, si l'on est en guerre contre la nourriture, un traitement homéopathique ne remplacera pas un vrai travail sur soi.

Témoignage
ÉLISA, 33 ANS

« Je venais de faire l'expérience de la diète protéinée : vingt-cinq kilos de perdus et déjà dix-sept de repris. Une amie m'a parlé de l'homéopathie. Pour moi, j'ai senti que c'était le bon moment. Avec le médecin, le courant est tout de suite passé. Elle m'a conseillé de réduire les féculents et de les choisir complets, mais aussi de faire l'impasse sur les betteraves, les carottes et le maïs. Mon programme sur mesure consistait à alterner granules et ampoules cinq fois par jour. Comme j'ai un esprit scolaire, cela me convenait parfaitement. J'ai perdu sans m'en rendre compte huit kilos en un mois. Au total, j'ai maigri de vingt kilos en un an. Trois mois après avoir arrêté, je n'ai pas repris. »

La phytothérapie

Objectif : stimuler l'élimination naturelle, réguler l'appétit et dissoudre les graisses.

S'il est un domaine où la phytothérapie donne de bons résultats, c'est l'allégement de la silhouette. Bien choisies et consommées sous leur forme la plus efficace (tisanes, décoctions, ampoules, gélules…), les plantes agissent sur l'organisme à différents niveaux.

Le principe

On commence par « nettoyer » le corps pendant trois semaines, en utilisant des plantes dites hépatobiliaires (pissenlit, bruyère, romarin, thé vert, etc.), qui vont aider les reins, le foie et la vésicule à se débarrasser des toxines. Une fois les organes désengorgés, on doit rapidement évacuer les déchets, sous peine de les renvoyer à la case départ.
Contrairement à ce qu'affirmait un célèbre slogan, il ne suffit pas de boire davantage pour éliminer. Chez certains, une augmentation de la consommation de liquide peut provoquer l'effet inverse : de la rétention d'eau, voire des œdèmes… D'où l'intérêt des plantes diurétiques (feuilles de bouleau, orthosiphon, reine-des-prés, piloselle) pour augmenter l'élimination réelle. Une fois le corps débarrassé de ses microdéchets organiques, on opte, selon son objectif, pour des plantes qui vont agir sur la satiété ou sur le stockage des graisses.

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui ont du mal à éliminer correctement – et dont le corps accumule les déchets – ou à gérer leur appétit. Certaines plantes servent de coupe-faim naturel en agissant au niveau du cerveau ou de l'estomac. La spiruline par exemple : cette algue contient des acides aminés qui interviennent sur les neurotransmetteurs impliqués dans la sensation de faim. Ou l'ispaghul, plante qui, comme la pectine de pomme, diminue de façon mécanique la sensation de faim. Prise avant le repas, elle se transforme en un gel non assimilable par l'estomac et son volume envoie un « message de satiété » à l'hypothalamus.



Il ne suffit pas de boire davantage pour éliminer

Les limites

La phytothérapie allège davantage la silhouette qu'elle ne fait fondre les kilos. Par ailleurs, ce n'est pas en avalant une plante qui gonfle artificiellement l'estomac que l'on apprendra à réguler sa faim. Dès que l'on cessera la cure – en général d'une durée de trois semaines –, on ne saura toujours pas comment combler ce creux qui nous tiraille…
Les plantes diurétiques génèrent également une fuite de minéraux dans les urines. Il faut donc se reminéraliser en même temps que l'on élimine, sous peine de s'épuiser. D'où l'importance de consulter au départ un phytothérapeute qui connaît les propriétés des différentes parties de la plante (écorce, racine, feuilles) et leur usage le plus adéquat (tisane, ampoule, etc.). Mal utilisées, les plantes peuvent se révéler non seulement décevantes, mais toxiques. Quant à celles qui ont la réputation dissoudre les graisses, mieux vaut prendre ces affirmations avec humour.

Témoignage
LAURENCE, 32 ANS

« Un an après la naissance de mon deuxième enfant, je n'arrivais pas à retrouver la ligne. J'étais toujours gonflée. Mon poids ne changeait presque pas, mais mon volume variait considérablement. Certains jours, je n'entrais plus dans mes vêtements. J'ai consulté une phytothérapeute qui m'a concocté un programme sur trois mois, en intégrant des plantes à prendre juste avant les règles, période où mon ventre doublait de volume. J'ai perdu peu de poids, peut-être deux ou trois kilos – à force de boire ma bouteille pleine d'extraits de plantes, j'avais moins faim –, j'ai surtout dégonflé de partout. Aujourd'hui, je continue à prendre des tisanes de sauge avant les règles. »

>>>

L'aromathérapie

Objectif : calmer les fringales comme les coups de blues, drainer et diminuer la cellulite.

Quels que soient l'époque ou le continent, on retrouve les huiles essentielles dans toutes les pharmacopées populaires. Peu à peu, les meilleurs mélanges et applications ont été décrits, puis codifiés pour donner naissance à l'aromathérapie. Ces corps gras, obtenus par distillation de plantes aromatiques, vont agir directement sur le physique à travers la peau ou l'estomac, et indirectement sur le psychisme par inhalation. Les huiles essentielles sont censées calmer le désir de sucre, réduire les fringales, aider à l'élimination des toxines et des graisses, diminuer la cellulite, même si la science n'arrive pas toujours à en démonter les mécanismes.

Le principe

L'intérêt des huiles essentielles tient à leurs nombreuses voies d'application : interne (orale ou rectale), externe (massage, friction, bain aromatique) ou respiratoire (diffusion). Il n'y a pas une forme plus efficace qu'une autre, seulement des indications selon ses goûts et ses fragilités (peau réactive ou sensibilité intestinale).
Certaines molécules, comme les cétones, ont des propriétés lypolitiques (capables de dissoudre les graisses). Les huiles essentielles de romarin, de carvi, de cèdre, de sauge en renferment. Celles de basilic exotique ou de citron agissent sur les troubles digestifs et la régulation de l'appétit ; d'autres, comme celles de livèche ou de céleri, amplifient le drainage et l'élimination. Certaines, enfin, comme celles de cyprès ou de pin sylvestre, activent la circulation veineuse et lymphatique. Les différents modes d'utilisation et les actions ciblées permettent des synergies intéressantes. Exemple : contre la cellulite, masser les zones touchées avec une huile essentielle de cèdre et prendre deux gouttes d'huile essentielle de menthe verte sur un comprimé neutre entre les repas.



Les huiles essentielles, efficaces contre la peau d'orange

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui souffrent de problème de cellulite. L'action des huiles essentielles sur la qualité de la peau a fait ses preuves. Ce n'est donc pas sans raison que les grandes marques cosmétiques les intègrent à leur formule amincissante. Après trois semaines d'application locale, la peau est plus tonique, plus ferme, plus lisse. L'aspect peau d'orange est réellement atténué.

Les limites

La perte de poids ne semble pas la meilleure indication pour l'utilisation des huiles essentielles. Néanmoins, en favorisant la détente et le bien-être, elles peuvent aider à calmer les tempéraments anxieux prompts à dissoudre leurs émotions négatives dans la nourriture. Pour certains, c'est insuffisant.
Par ailleurs, l'aromathérapie est déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux enfants de moins de 3 ans, aux personnes âgées, asthmatiques et allergiques. L'exposition au soleil est à éviter dans les douze heures après une application locale, sous peine de photosensibilisation.

Témoignage
VALÉRIE, 33 ANS

« Quand j'ai franchi le seuil de l'institut, en mai, je ne savais plus quoi faire pour venir à bout de cette vilaine cellulite, installée depuis… mon adolescence.
Le protocole associait un régime sur mesure et un traitement d'attaque aux huiles essentielles, des "merveilles de principes actifs, drainants et anticapitons", aux dires de la spécialiste. Pendant deux mois et demi, une fois par semaine, j'ai troqué scrupuleusement mon heure de déjeuner contre des séances de massage (quinze au total) qui au départ ont été assez douloureuses. Puis le miracle a eu lieu. Progressivement, l'aspect de ma peau a changé, et j'ai nettement dégonflé. Un vrai soulagement ! »

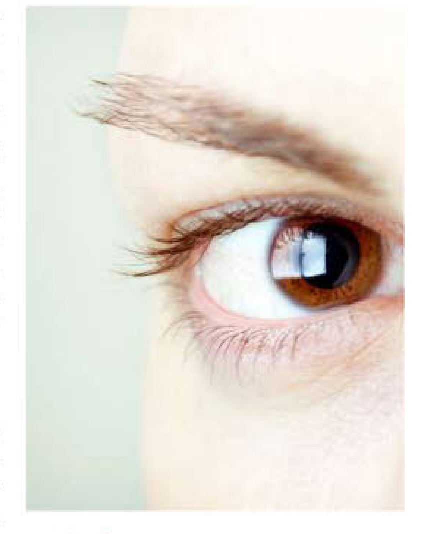
La naturopathie

Objectif : restaurer l'harmonie de toutes nos fonctions organiques sans se limiter au régime alimentaire.

La naturopathie est une hygiène de vie. Fondée sur une vision holistique de la santé, elle appréhende le corps aussi bien dans sa dimension physique, émotionnelle qu'énergétique, mais toujours en respectant la nature de notre terrain. Pour cela, elle s'appuie sur plusieurs méthodes comme la phytothérapie, la nutrithérapie, l'hydrothérapie, les massages, l'iridologie (étude de l'iris, seul tissu transparent du corps), la relaxation (sophrologie...), l'exercice physique...

Le principe

Le naturopathe estime notre prise de poids réelle, le plus souvent en calculant l'indice de masse corporelle (poids/taille^2). Puis il détermine si ces kilos en trop sont justifiés par un « je mange trop » ou s'ils ne le sont pas – « je ne mange pas plus qu'à l'ordinaire, mais je grossis quand même ». En fonction des réponses, il dessine un tempérament, le terrain. Par exemple, les profils dits sanguino-pléthoriques, plutôt charpentés et « bons mangeurs ». Pour eux, l'aliment est un plaisir. Le thérapeute peut leur proposer d'influer sur la sensation de faim avec des plantes – le konjac, l'agar-agar, le carragaheen –, ou une pomme ou du chocolat noir une heure avant le repas. Plantes et aliments gonflent dans l'estomac au contact des liquides et donnent la sensation d'être rassasié. Si vous faites de la rétention d'eau, le naturopathe déterminera si elle est due à un terrain « acide », il proposera alors de réduire les aliments acidifiants comme les protéines animales. Les monodiètes aussi peuvent aider avec fruits ou plantes détox qui activent nos émonctoires (peau, poumon, rein, foie) chargés d'éliminer les déchets de notre organisme.



MILOS JOKIC/GETTY IMAGES

Déceler toutes les causes de la prise de poids

Mais la prise de poids peut avoir d'autres sources, comme le stress ou des traumatismes affectifs. Un « bilan vitalité » avec des questions précises sur l'hygiène de vie peut les déceler. Dans ce cas, des séances de sophrologie seront plus utiles qu'un régime alimentaire.

Pour qui ?

Une fois les différentes stratégies acceptées, les personnalités sanguino-pléthoriques perdent davantage de poids, ce qui est logique puisqu'elles en ont plus à perdre. Pour les personnes qui ont accumulé les régimes dissociés, hypocaloriques... et qui ont repris leurs kilos souvent au détriment de leur santé. Elles veulent retrouver une alimentation équilibrée en modifiant leurs habitudes, mais en conservant l'harmonie et une certaine énergie qu'elles ont épuisées au travers des régimes. Et pour celles qui ont des prises de poids injustifiées, d'un tempérament stressé.

Les limites

La naturopathie n'est pas un régime alimentaire, mais une approche globale et préventive de la santé. Elle permet d'abord de nous rééquilibrer afin de prévenir des troubles digestifs, respiratoires, dermatologiques... Si l'alimentation est essentielle (notamment des associations alimentaires), elle n'est pas la seule stratégie pour se sentir mieux dans son corps.

Témoignage
FLORENCE, 42 ANS,

« J'ai consulté un naturopathe parce que je me sentais fatiguée et n'avais pas envie d'un énième régime. Il m'a conseillé d'abord de rééquilibrer ma flore intestinale à l'aide de probiotiques pendant plus d'un mois, de supprimer la nourriture industrielle et tout ce qui est blanc et raffiné. Pain, pâtes, céréales, sucre et riz blanc sont remplacés par leur version semi-complète. J'ai réduit au minimum l'alcool, le café, les condiments et la viande et je fais de la marche à pieds deux à trois fois par semaine. Je ne souffre plus de ballonnements et mes problèmes de digestion et d'acidité ont disparu. J'ai perdu du poids très rapidement et surtout je me sens vraiment en pleine forme ! »

Power breakfast

Pour partir du bon pied, quatre menus, beaux et bons, détaillés par Jacques-Pascal Cusin, nutritionniste[1].

par *Odile Chabrillac*



Ingrédients
Pour le premier jus, léger :
• Un concombre (ou un quart de pastèque)
Pour le second jus, plus consistant :
• 3 cuil. à soupe de pousses de céréales (alfalfa, pousses de blé)
• 300 g de légumes de saison (carotte, céleri, betterave) ou pommes

DÉTOXIFIANT
Les jus haute vitalité

Vous n'avez pas faim le matin ? Ou, fatigué, vous éprouvez le besoin de vous purifier ? Ce repas liquide réveillera votre organisme tout en douceur.

1. Auteur de Les Secrets de l'alimentation vivante *(Albin Michel, 2012).*

Comment le préparer ?
• À l'aide d'extracteurs à jus spécifiques, mais aussi avec des jus tout faits s'ils sont bio. • Le premier, léger, est extrait d'un quart de pastèque ou d'un concombre. • Le second, plus consistant, à prendre si la faim se fait sentir (30 ou 45 minutes plus tard) et à épicer selon votre goût.
Jacques-Pascal Cusin : « Riche en enzymes, antioxydants, vitamines et minéraux, ce menu revitalisant amène l'organisme vers une alimentation solide, sans l'agresser.»

GOURMAND

La crème Budwig

Vous êtes adepte de la « bio attitude » ? Ou vous avez besoin de vous sentir rassasié et disposez d'un peu de temps le matin ? Voici un repas complet et gourmand, quasi parfait nutritionnellement.

Ingrédients

- 4 cuil. à café de fromage blanc
- 2 cuil. à café d'huile de tournesol
- Le jus d'un demi-citron
- 1 banane bien mûre
- 2 cuil. à café de céréales complètes
- 2 cuil. à café de graines de tournesol, de sésame ou de lin
- Un fruit de saison

Comment le préparer ?

• Battez quatre cuillères à café de fromage blanc avec deux cuillères à café d'huile de tournesol (biologique, première pression à froid). Ajoutez le jus d'un demi-citron, une banane bien mûre écrasée, deux cuillères à café de graines de céréales complètes moulues (millet, sarrasin, riz ; ni seigle ni blé), deux cuillères à café de graines oléagineuses moulues ou pas (tournesol, sésame, lin) et un fruit frais de saison coupé en morceaux.

Jacques-Pascal Cusin :

« Ce repas est sain et équilibré, riche en vitamines, en minéraux et en acides gras essentiels. Mais certains peuvent avoir du mal à le digérer. Remplacez alors le produit laitier par un produit à base de soja et mangez le fruit séparément une demi-heure avant le reste. À noter : céréales et oléagineux doivent être broyés juste avant de les consommer. Ne préparez pas la crème la veille. »

>>>

PRATIQUE

Le basique équilibré

Vous souhaitez manger équilibré sans vous sentir dépaysé ? Voici un petit déjeuner classique, mais bien étudié, conseillé par la plupart des nutritionnistes.

Ingrédients
- 3 tranches de pain complet
- 15 g de beurre
- 3 cuil. à café de miel ou de confiture
- 1 œuf
- 1 fruit de saison
- 1 sachet de thé

Comment le préparer ?
- Prenez du pain complet, que vous accompagnerez d'un peu de beurre, de miel ou de confiture, d'un œuf, d'un fruit entier de saison (et non d'un jus, pour conserver les fibres) et de thé (et non de café).
- Si vous n'avez pas faim au saut du lit, contentez-vous de boire de l'eau ou du thé, et reportez votre petit déjeuner à plus tard, sous la forme d'un en-cas composé de pain de seigle, de fruits, de légumes (tomates cerise, radis…) ou d'un yaourt nature.

Jacques-Pascal Cusin : « Si l'on ne digère pas bien les œufs, on peut opter pour une tranche de jambon ou un produit laitier. Le beurre doit être pris en quantité très raisonnable. La confiture, quant à elle, doit être riche en fruits et pauvre en sucre ! Quant au pain, plus il est complet, mieux c'est. Du pain bis peut convenir. »

ÉNERGISANT

Le salé protéiné

Vous aimez faire un vrai repas le matin ? Cette formule permet de faire le plein d'énergie tout en combattant les effets du temps.

Comment le préparer ?
• Faites une omelette blanche avec un œuf entier et deux blancs. • Accompagnez-la d'une ou deux tomates additionnée(s) d'un filet d'huile d'olive, de pain et de fromage. • Pour éviter toute lassitude, l'omelette peut être remplacée par du blanc de poulet sans peau ou une part de saumon non fumé, et le thé, par de l'eau citronnée.

Ingrédients
- Un œuf entier et deux blancs
- 2 tomates
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 tranches de pain
- 30 g de fromage (emmenthal ou chèvre)

Jacques-Pascal Cusin :
« Les protéines remplissent de nombreuses fonctions. Mieux vaut quand même se garder de tout excès et ne pas exclure totalement les sucres lents. Ceux-ci nous permettent de constituer des réserves d'énergie immédiatement disponibles et de tenir plus longtemps. Il importe donc d'ajouter à ce repas quelques tranches de pain ou des céréales complètes. »

AKIKO IDA POUR PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Beauté nourrir sa peau

Déshydratation, couperose… L'hiver, notre peau doit être protégée de l'intérieur. Certains aliments et compléments lui apportent ce dont elle a naturellement besoin.

par *Marie-Laurence Grézaud*

L'hiver, la peau subit en premier de brusques changements climatiques : dehors le froid, le vent et l'humidité – qui peut entraîner dartre, gerçure et couperose –, et dans la maison, la chaleur du chauffage qui assèche la peau. Souvent, cette alternance du chaud et du froid peut être bénéfique car elle active la microcirculation, élimine les toxines et redynamise le système cutané.
Il n'en reste pas moins que la peau nécessite toujours d'être bien nourrie. Avant même de penser à s'étaler une crème, c'est donc sur la structure de la peau qu'il faut agir en optant pour des aliments et des compléments qui vont la nourrir et l'embellir de l'intérieur.

Les antioxydants

Un épiderme déshydraté et manquant de souplesse contribue à la grise mine. Pour y remédier, des fruits et des légumes, riches en antioxydants (vitamines A, C et E, lycopènes, caroténoïdes, flavonoïdes, polyphénal, lutéines…), mais également toutes les huiles et les poissons gras qui préservent l'équilibre membranaire. Ils fournissent en effet une protection naturelle contre le froid ainsi que de bonnes substances pour hydrater l'épiderme.
Les fruits et les légumes jaunes-oranges-rouges. Ce sont les plus riches en antioxydants. En automne-hiver, il s'agit des mangues, pamplemousses, oranges, coings, carottes, potirons, potimarrons, du chou rouge, du raisin, de la betterave, des patates douces et des sauces de tomates concentrées…
N'oubliez pas les légumes verts : épinards, cresson, pissenlit, salade, navet, pourvoyeurs de lutéine.
Conseil 1 : choisissez-les plutôt bio. C'est en se défendant contre les agressions que les plantes produisent des antioxydants. Moins elles sont attaquées (car cultivées sous serre ou aspergées de pesticides), moins elles savent se protéger.
Conseil 2 : Selon des études récentes[1] les antioxydants synthétiques sont bien moins efficaces que les aliments eux-mêmes. Si vous souhaitez faire une petite cure, optez pour les >>>

LISA PEARDON/GETTY IMAGES



Le poisson : deux ou trois fois par semaine

suppléments d'extrait naturels et en les consommant toujours dans le cadre d'une alimentation saine.

1. "Suvimax" dirigées par Serge Hercberg.

Les crustacés cuits et poissons de couleur rose (truite et saumon). Ils contiennent aussi des antioxydants propices à la souplesse de la peau. À cela s'ajoutent les qualités des algues capables d'absorber et de concentrer des oligo-éléments, des vitamines, des acides gras polyinsaturés et des minéraux. Elles ont également le pouvoir de rendre leurs oligo-éléments disponibles dans notre corps.

La spiruline

Ce micro-organisme, est une bombe énergétique. Elle contient autant de calcium que trois verres de lait, autant de fer que trois bols d'épinard, l'équivalent en bêta-carotène de dix-huit carottes… Elle renferme aussi des acides gras essentiels oméga-6, pour un ensemble très peu calorique. Outre son pouvoir nutritif et ses effets positifs sur le système immunitaire, le foie, le cholestérol, elle aurait aussi une action antirides sur la peau et renforcerait les ongles. Ce serait dommage de s'en passer !

NOTRE SÉLECTION

Antioxydants :
- Green Caps, Ella Baché, 60 gélules, 24,50 €
- Spirulina 750 mg, Solgar, 22,90 €

Huiles en gélule :
- huile de bourrache, Fleurance Nature, 10,40 €
- Oenobiol Hydratant (huile de carthame, de bourrache, de cassis, d'onagre, vitamine E), 17 €
- Léro Derm (oméga-3, huile d'onagre, sélénium…) 18 €

Silice :
- Gel Silice Minérale Pure, Silicéa, Hubner, 200ml, 10,50€
- Silice organique, Fleurance Nature, 500 ml, 21,50€

Les acides gras

Une bonne mine exige une peau hydratée et souple. Cet aspect est apporté par les acides gras de l'alimentation et éventuellement des compléments alimentaires.

Le poisson gras

De nombreuses espèces sont propices à la consommation : maquereau, hareng, flétan, sardine, anguille, saumon, anchois… Pour avoir une belle peau, rien de tel qu'en manger deux à trois fois par semaine. De plus ces poissons gras sont bons pour nos neurones et pour améliorer la qualité de notre cholestérol. Privilégiez leur version sauvage qui se nourrit d'algues, plutôt que les poissons d'élevage qui n'en mangent pas et dont la qualité des graisses est moins intéressante. Compliqué et cher de manger trois poissons gras ? Pas forcément si vous optez pour une boîte de sardines ou de foie de morue sur des toasts grillés, des harengs pommes à l'huile ou un filet de maquereau avec un jus de citron.

Les huiles d'assaisonnement

Elles sont aussi riches en oméga-3 et acides gras essentiels pour la peau : huile de colza, de cameline, de noix et de lin.

Les huiles en gélule

L'idéal est d'opter pour des huiles végétales comme l'onagre et la bourrache, les seules à contenir un dérivé d'acide gras essentiel (acide gras gamma-linoléique de type oméga-6) efficace contre le vieillissement cutané. Elles sont plus intéressantes en capsules car elles s'oxydent très vite contrairement à d'autres que l'on peut consommer sous forme alimentaire. Faites une cure d'huile végétale d'un à trois mois d'onagre, d'huile de bourrache et de vitamine E, seule ou mélangée.

NOTRE SOLUTION ANTICOUPEROSE

L'infusion de feuilles de vigne rouge que l'on peut associer à des zestes de citron, mandarine, clémentine ou orange.

La vitamine E

Elle joue un rôle décisif dans la préservation de la fibre collagène et d'élastine, garantes d'une bonne élasticité.

Les oléagineux

Ces aliments (amandes, noix, noisettes, pistaches, graines de courge…) et certains légumes, tel que l'avocat, sont riches en vitamines E. Mieux vaut les associer aux agrumes, car la vitamine C naturelle préserve la vitamine E de l'oxydation, participe à la synthèse du collagène de la peau et favorise la microcirculation cutanée, intéressante l'hiver.

La silice

Ce minéral procure une belle élasticité à la peau : il assure le soutien et la fermeté des tissus en intervenant dans la fabrication du collagène. Avec, en prime une action sur les rides, les ongles, les cheveux, les os (la silice facilite la fixation du calcium sur les os et synthétise la vitamine D), la silice est aussi connue pour ses vertus anti-inflammatoires, antidouleur et anti-âge… Elle existe sous forme de gélules ou de gel à mélanger à l'eau. Une cure de six mois est recommandée.

Les œufs

Gorgée de silice et d'autres minéraux, la membrane entre la coquille et l'œuf est excellente pour la peau. Vous pouvez la récupérer en faisant dissoudre la coquille dans du vinaigre de cidre ou du citron que vous utilisez ensuite pour une vinaigrette.



Secrets nutrition pour un teint éclatant

"L'été est déjà loin, je sens que ma peau manque de soleil et accuse la fatigue. Je trouve mon teint un peu terne et aimerais bien retrouver une peau fraîche et tonique !"

Dès l'**automne**, les jours commencent à raccourcir, les températures se font plus fraîches... et **cela se reflète directement sur notre peau**. Des astuces simples vous permettront néanmoins de garder une **peau saine** toute l'année !

Pour une peau de pêche, soignez votre assiette !

La peau reflète **l'état de santé général** de notre organisme. Pour une **peau éclatante**, pensez donc tout d'abord à adopter une **bonne hygiène de vie**, en particulier une **alimentation variée et équilibrée**. C'est en effet notre principale source de **vitamines** et **minéraux**, dont certains sont essentiels pour notre teint*. Intégrez notamment des aliments sources de **bêta-carotène** à votre panier de courses : patate douce, carotte, potiron, mangue, papaye[1]... Les fruits et légumes de **couleur orangée** sont en général ceux qui en regorgent le plus. Pensez également à boire **1,5 litre** d'eau par jour[2], car une peau en bonne santé, c'est avant tout une **peau bien hydratée !**

L'automne et ses obstacles

Malgré tout, notre mode de vie peut engendrer des **déséquilibres nutritionnels passagers**, notamment à certaines saisons lorsque les fruits et légumes frais se font plus rares. De plus, la **vitamine D** est principalement synthétisée **par la peau au contact du soleil**, ce qui devient plus difficile en cette saison où l'on s'expose moins. Ainsi **80 % des Français manquent de vitamine D**[3].

Votre coup de pouce nutrition

Un **complément alimentaire multivitaminé** peut vous apporter les nutriments qui vous manquent pour garder une jolie peau. Les vitamines A et B8 ou l'iode, par exemple, aident à maintenir une **belle peau**, tandis que la vitamine C joue un rôle dans la **formation du collagène**, une protéine indispensable à la structure de notre peau.

Enfin la couleur de notre peau est due en partie au cuivre qui participe à sa **pigmentation** normale.

Commencez donc dès maintenant à faire **le plein de vitamines et minéraux** pour un teint éclatant toute l'année, en privilégiant **une formule complète** pour un meilleur apport en micronutriments.



Une formule complète et équilibrée

N°1 mondial des multivitamines, Centrum® est le résultat de plus de 30 ans de recherche en **sciences de la nutrition**. Régulièrement optimisée par le laboratoire Pfizer Santé Familiale, sa formule unique en fait aujourd'hui le seul complément alimentaire à vous apporter **24 nutriments** (avec **13 vitamines** et **11 minéraux**) et de la **lutéine**.

Focus sur la peau

La formule Centrum® contient entre autres **15 nutriments essentiels** tels que les vitamines A, B2, B3, B8, C, du cuivre, de l'iode, du zinc, et 7 antioxydants**.

Pour faire un **diagnostic concernant votre peau**, accéder à des **conseils personnalisés** ou en savoir plus sur Centrum®, connectez-vous sur **www.moncentrum.fr**.





* Les vitamines A, B8 et l'iode contribuent à maintenir une belle peau - ** Les vitamines B2, C, E, le cuivre, le manganèse, le sélénium, et le zinc contribuent à protéger les cellules du stress oxydatif

1. Anses, Table Ciqual, 2012 - 2. PNNS, 2011 - 3. INVS, Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire, N°16-17, Statut en vitamine D de la population adulte en France, avril 2012

Centrum® est un complément alimentaire, à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain





SALLY GALL/GALLERY STOCK

S'alléger *avec les cures thermales*

Études à l'appui, les eaux minérales démontrent une efficacité dans la perte de poids. Une médecine naturelle qui sait prendre son temps.

par *Marie-Laurence Grézaud*

Perdre du poids de façon durable avec une méthode globale alliant soins à base d'eau, massages, alimentation équilibrée, aquagym, atelier culinaire... Près de 55 000 curistes[1] se rendent chaque année dans un centre thermal afin de mincir[2]. Et les résultats sont là : pour la première fois, une étude[3] a démontré qu'une cure de trois semaines était plus efficace qu'un accompagnement médical par le médecin traitant. La perte de poids globale a été de 5 kg chez l'ensemble des curistes au bout de quatorze mois alors qu'elle n'a été que de 0,5 kg avec une aide nutritionnelle en ville. Or il faut savoir qu'une réduction de 5 % du poids permet une baisse de la morbi-mortalité.

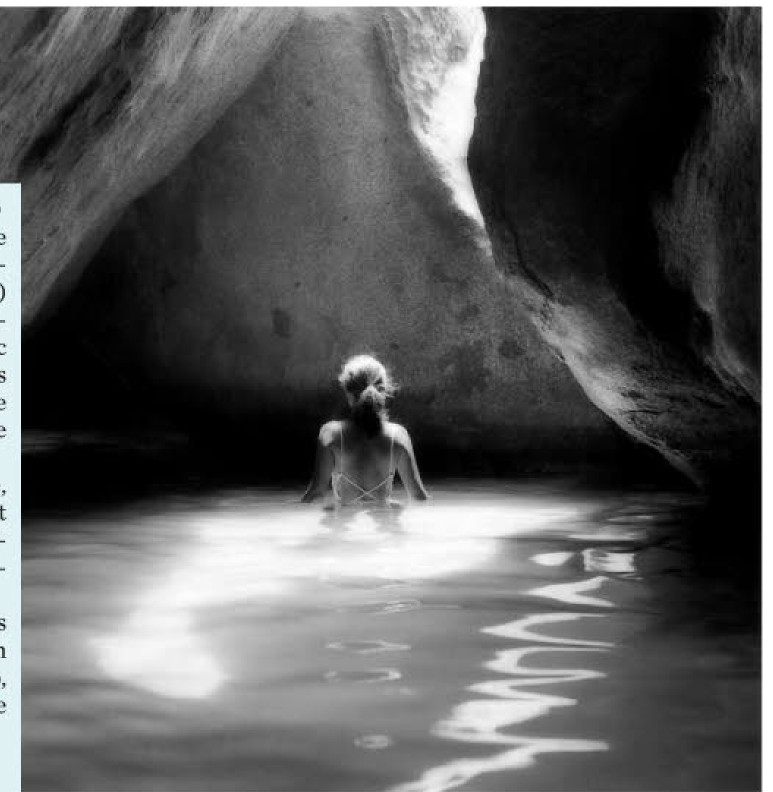
Certes les vertus des cures thermales ne se limitent pas seulement à celles de l'eau : les techniques de soins, les approches pluridisciplinaires et l'environnement proposés dans les établissements jouent un rôle très important dans la perte des kilos. Cet accompagnement global permet aussi au curiste de changer son comportement notamment face aux régimes miraculeux souvent responsables de leur prise de poids : ils apprennent à devenir acteurs en se réappropriant des règles d'hygiène de vie simples, mais nécessaires comme faire la cuisine et avoir une activité physique.

1. Sur 550 000 curistes/an (Conseil national des établissements thermaux).

2. Le surpoids affecte 32,3 % des Français (enquête Obépi, 2012).

3. Étude Maâthermes effectuée sur 257 patients en cure dans plusieurs centres thermaux (Brides, Capvern, Vichy, Vittel) financée par l'Afreth, (2012).

>>>



THERMES TECHNIQUES

Le thermalisme utilise les eaux de source minérales (sulfurées, sodiques, riches en silice, en fluor...) avec des soins dits de « crénothérapie » : hydrothérapie externe avec bains, jets, douches, applications de boue, massages ; hydrothérapie interne avec la cure d'eau minérale en boisson ou inhalation.

La thalassothérapie utilise, elle, l'eau de mer chauffée entre 31 et 35 °C. La chaleur permet l'absorption par l'organisme des oligoéléments marins.

La balnéothérapie désigne les soins prodigués par les bains, aussi bien en stations thermales, en thalasso, ou dans un lieu où l'eau n'a pas de vertus particulières.

1. Seule la cure thermale de 3 semaines est remboursée à hauteur de 65 % par la Sécurité sociale (sans hébergement) si elle est prescrite par le médecin traitant. Les thalassothérapies ne sont plus remboursées depuis 1997.

Il faut entrer en cure avec l'esprit neuf

Une prise en charge globale

Douches au jet, massages sous affusion d'eau, aérobain, bains en eau courante, douches pénétrantes, aquagym, massages... activent la circulation. « L'eau permet de renouer rapidement avec son schéma corporel, on ose toucher les limites de son corps », remarque Nathalie Negro, diététicienne à Brides-les-Bains[1]. Libérées de la pesanteur, les articulations sont épargnées, le corps travaille mieux, ce qui au passage renforce l'estime de soi. « Dès les premiers contacts avec l'eau, je me suis réconciliée avec mon corps », confie Isabelle, 46 ans, qui ne prenait plus que des douches « vite fait » pour se laver. Depuis ses 11 ans, elle connaît un surpoids endémique et a cumulé des régimes stricts, inspirés pour la plupart des errements nutritionnels des années 1970, jusqu'à atteindre cent vingt-quatre kilos.

Depuis l'été dernier, un programme d'éducation thérapeutique validé par l'Agence régionale de santé (non pris en charge par la Sécurité sociale) engage le curiste à changer ses habitudes de vie. « La composition des repas, les gestes qui aident – se lever, se coucher, faire des mouvements sans se faire mal – l'importance de bouger, mais aussi de renouer avec le plaisir de manger, mieux gérer ses compulsions – ne plus culpabiliser pour un morceau de chocolat ! – et franchir le pas d'une consultation psy... j'ai beaucoup appris en parallèle de la cure », confirme Isabelle qui, dans un premier temps, a perdu quinze kilos. Le suivi postcure (non remboursé) lui a permis de perdre à nouveau dix kilos et d'atteindre son poids de santé, 85 kg. Plus d'un an après sa cure, Isabelle cuisine toujours beaucoup en faisant profiter toute la famille de ce nouvel équilibre.

1. Thermes de Brides-les-Bains. thermes-brideslesbains.fr

Renouer avec le plaisir

« Ceux et celles que je vois arriver en cure sont épuisés par les régimes et je ne me vois pas leur parler d'une énième diète, nous explique Aurélie Bodin, diététicienne au Spa Vichy Les Célestins. Pour ces personnes, il est nécessaire d'aborder leur cure avec un esprit "neuf". Débarrassées de la culpabilité et de leurs craintes liées aux échecs, elles deviennent plus réceptives aux conseils. » Au préalable, la diététicienne établit un bilan nutritionnel : « C'est un entretien plus psychologique que médical », reconnaît la spécialiste, il permet de mieux comprendre nos comportements face à la nourriture. « Une patiente me racontait qu'elle était très sucrée. En discutant, elle a réalisé que si elle aimait tant le sucré, c'est parce que sa mère lui en donnait pour la consoler. » Un échange essentiel qui permet de chercher comment se relaxer face à un



Aux soins s'ajoutent les activités physiques

comportement compulsif et imaginer d'autres substituts. « Nous savons quels aliments privilégier pour mincir, mais peu d'entre nous y parviennent, pourquoi ? Car nous avons besoin d'être accompagné », explique Aurélie Bodin. Avec le médecin thermal, le programme (les menus et les soins) est établi en fonction de l'âge, des activités et de l'objectif de perte de poids. L'ensemble est ajusté tout au long du séjour en fonction de la fatigue et des difficultés de la personne à s'adapter. Aux menus équilibrés et aux soins (douche à quatre mains, gommages, bain hydromassants, enveloppes de boue…) à l'eau thermale de Vichy, s'ajoute l'aide à la reprise d'une activité physique, essentielle à la perte de poids. « Nous essayons d'en trouver une qui soit la plus douce possible, de la marche active ou en piscine d'eau thermale, explique la diététicienne ; que ce soit dans l'assiette ou en mouvement, l'idée est de rester dans le plaisir pour fidéliser et non pas dégoûter. »

Vichy Spa Hôtel Les Célestins 6 jours/6 nuits, 33 soins et prestation, exclusivement en pension complète, à partir de 2860 €. vichy-spa-hotel.fr

Semaine Algo Silhouette, Valvital Spa thermal Thonon-les-Bains, 6 jours/6 nuits Villa Thermae, à partir de 769 €. valvital.fr

Maigrir à Brides-les-Bains, 6 jours, à partir de 1029 €. thermes-brideslesbains.fr

Minceur à la ferme thermale à Eugénie-les-Bains, à partir de 1520 €. chainethermale.fr

Contrexéville, forfait ligne 857 €. contrex-minceur.com

Traiter le problème à sa source

D'où viennent vos problèmes de poids ? D'un stress récurant, de problèmes de sommeil, d'une digestion difficile ? C'est à partir d'un questionnaire approfondi conçu par des spécialistes de la santé que démarre la cure Thalavie dans le site plutôt exceptionnel qu'est l'Île de Ré. Car tout l'intérêt de la cure est de s'adapter à votre état d'esprit et de santé du moment.

Les soins individuels marins comme les modelages ou les douches à jet sont adaptés en fonction des zones réflexes et du plexus. Les séances aquatiques en bassin d'eau de mer chaude sont guidées par un ostéopathe dont l'objectif est de vous aider à mieux gérer votre stress : respiration, posture, stretching, sophrologie… tout cela dans l'eau tiède salée. D'autres activités sont proposées pour renforcer le dos souvent fragilisé dans les périodes de grande fatigue et de prise de poids. Les menus sont adaptés en fonction de votre profil. Un mois après la cure, on peut bénéficier d'une consultation auprès d'un médecin Thalavie le plus proche de son domicile.

Cure Thalavie au Relais Thalasso Île de Ré : 5 jours/6 nuits, à partir de 1950 € à l'Hôtel Atalante. iledere.relaisthalasso.com

Cure Capital Minceur à Carnac, 6 jours à partir de 1545 € en pension complète. thalasso-carnac.com

SALLY GALL/GALLERY STOCK

Détox Faites une pause raisin

Les vertus régénérantes des fruits de la vigne sont connues depuis l'Antiquité. Plus douce qu'un jeûne, une journée ou une semaine de cure **agit autant sur le corps que sur l'esprit.**

par *Odile Chabrillac* avec Claude Aubert, ingénieur agronome et directeur de l'association Terre Vivante[1]

Envie de s'alléger, de se purifier, de se mettre à l'écoute d'un corps trop souvent négligé… Les motivations qui font déclic pour entamer une cure de raisin sont multiples. Connue et appréciée des Grecs, des Arabes et des Romains, la cure uvale – son nom savant – a été remise à l'honneur en 1927 par une infirmière sud-africaine. Cette année-là, Johanna Brandt publie un petit livre[2] dans lequel elle raconte comment elle aurait triomphé de son cancer grâce à cette diète. Depuis, son succès ne s'est jamais démenti. Aujourd'hui, c'est surtout pour ses bienfaits « régénérants », dynamisants et relaxants que la cure de raisin fait l'unanimité chez ses adeptes, occasionnels ou réguliers. À l'exception de quelques rares contre-indications (les personnes malades, faibles ou souffrant de diabète), elle peut être suivie par tous. Le principe est simple : pendant une journée, une semaine ou plus, on ne consomme que du raisin.

Mais la cure de raisin n'allège pas seulement le corps, elle agit également sur l'esprit. Certains se sentent comme en retrait du monde et plus clairvoyants sur eux-mêmes comme sur les décisions à prendre, d'autres font face à des émotions qui vont de la légèreté à l'anxiété, mais tous reconnaissent ressentir une vraie fierté lorsqu'ils parviennent à persévérer au-delà des deux ou trois premiers jours, les plus difficiles.

Comment rendre cette diète efficace ?

En respectant certaines règles essentielles. Frais, bio et mûr : pas de cure efficace sans raisin de qualité. Choisissez-le impérativement frais >>>



Les fruits bien mûrs n'irritent pas la bouche ni les intestins

(c'est pour cela que la cure se fait en automne), bio et, surtout, n'oubliez pas de le laver à grande eau. Pourquoi du raisin, et pas des pommes ou des poires ? demanderont les curieux. Comme les autres fruits, le raisin est riche en sucre, pauvre en protéines et en matières grasses, mais sa supériorité réside dans les nutriments qu'il contient : acides organiques, tanins, anthocyanes et autres flavonoïdes. Toutes ces molécules au nom savant jouent un rôle de premier plan dans la détoxication de notre corps comme dans sa protection.
Ainsi, pendant ces quelques jours, vous consommerez exclusivement du raisin, accompagné d'eau ou de tisane non sucrée. Quelles variétés choisir ? Le chasselas est idéal, sa peau est fine et sa teneur en sucre est équilibrée. Le muscat, pourquoi pas en alternance, convient également. Les raisins noirs, considérés comme constipants, sont davantage préconisés en cas de diarrhée – la détoxication liée à la cure pouvant engendrer ce type de problème intestinal sans qu'il soit nécessaire de tout arrêter.

Comment préparer votre organisme ?

Choisissez des fruits bien mûrs : ils n'irriteront pas la bouche et agresseront moins les intestins. Faites-en une provision suffisante avant de commencer votre journée pour ne pas risquer de manquer de carburant. Deux jours au préalable, préparez votre organisme en supprimant de vos repas tous les produits d'origine animale, les aliments industriels, les boissons alcoolisées, le café et le chocolat. Une vraie cure débute par un nettoyage intestinal. La bonne combinaison ? Utilisez des comprimés laxatifs doux à base de végétaux que l'on trouve dans le commerce (Axarola de Superdiet ou Dépuratum du laboratoire Lehning) et procédez, si vous le pouvez, à un lavement maison (à l'aide d'une poche à lavement que vous trouverez en pharmacies). Le but : libérer le côlon et les intestins. Ensuite, seulement, vous pourrez prendre votre premier repas de raisin.
Cette monodiète doit être vécue comme une pause légèreté et plaisir que vous vous accordez. Pas comme une punition ni comme une corvée. Profitez de cette parenthèse pour ralentir le rythme.

EN AUTOMNE : RAISIN, POMMES OU SOUPES

Vous pouvez manger du raisin à votre faim (jusqu'à quatre kilos par jour). Préférez le blanc, plus digeste.
Il doit être biologique : les pesticides utilisés pour la culture du raisin risquent d'engendrer des gastrites ou des œsophagites s'ils sont consommés en excès. Dépuratif sanguin et drainant, le raisin contribue aussi à éliminer les graisses incrustées. Seule contre-indication : le diabète.
Si vous n'aimez pas le raisin, ou si votre organisme a du mal à l'assimiler, remplacez-le par la pomme. Plus douce pour les intestins, elle stimule et décongestionne le foie. Préférez le blanc, plus digeste.
À l'approche du froid et pendant l'hiver, les soupes de légumes ou céréales offrent une bonne alternative détox à la cure monofruit. Mixées ou non, les soupes de légumes réduisent l'acidité de l'organisme et lui laissent assez d'énergie pour affronter la chute des températures et se renforcer face à la fatigue. Vous pouvez mélanger tous les légumes que vous aimez, à l'exception des tomates, trop acides… et plus de saison.

Comment organiser vos repas ?

Le premier jour, mettez-vous dans l'ambiance. Mangez lentement une petite grappe, peau et pépins compris, ce sont de véritables concentrés de nutriments bénéfiques. Vaquez ensuite à vos occupations, puis picorez du raisin chaque fois que vous en aurez envie. Évitez d'en manger une trop grande quantité en une seule fois et n'essayez pas non plus de conserver le rythme des trois repas par jour, vous risqueriez d'être très vite écœuré.
On a constaté que le meilleur rythme était un repas toutes les deux ou trois heures (soit six à sept repas par jour). En consommant sur ce tempo plus de deux kilos de raisin par jour (comptez de deux kilos et demi à trois kilos et demi par jour), l'organisme parvient à gérer à peu près normalement les activités du quotidien (ne faites pas trop de zèle non plus…). S'il fait froid, n'hésitez pas à consommer du jus de raisin fraîchement pressé (chauffé à 40 °C maximum) ou à boire quelques tasses de tisane chaude.
Le deuxième jour, l'idéal serait de refaire un lavement… C'est, en général, la journée la plus difficile. Ne vous découragez pas : à partir du troisième jour, l'organisme trouve ses marques et la forme revient. Si c'est la première fois que vous faites cette cure, ne dépassez pas une semaine. Vous pouvez aussi la pratiquer à raison d'une journée par semaine pendant un mois.

Comment finir la cure ?

Une reprise alimentaire adaptée est essentielle pour ne pas perdre tous les bénéfices de la cure. Si cette dernière a duré une semaine, votre temps de réadaptation sera de trois jours.

Premier jour : réintroduisez d'autres fruits (vous pouvez arrêter le raisin !) et des légumes (crus ou cuits).

Deuxième jour : ajoutez-y un yaourt ou un jaune d'œuf cru.

Troisième jour : introduisez un peu de poisson si ça vous tente.

Que faire en cas de…

Fatigue : la fatigue est une réaction normale. Dans un premier temps, évitez bien sûr de trop travailler ou d'avoir trop d'activités, et surtout reposez-vous.

Maux de tête : buvez de l'eau chaude et allongez-vous quelques instants.

Nausées ou vertiges : reposez-vous et buvez une eau pétillante peu salée (Badoit).

Frilosité : prenez des bains chauds et couvrez-vous bien.



Vous pouvez remplacer le raisin par la pomme

À partir du quatrième jour, vous pouvez reprendre votre rythme de croisière. Mais ne vous étonnez pas si vous constatez un changement dans vos envies et vos habitudes. L'étude menée par Terre vivante[3] a montré qu'après la cure, la majorité des participants avaient modifié leur hygiène de vie. La raison en est simple : comme après un jeûne, on éprouve naturellement le besoin de se nourrir plus sainement. Profitez-en !

Constipation : choisissez un raisin moins mûr et ne mangez plus la peau et les pépins du raisin pendant quelques jours.

Crise d'élimination : pas d'inquiétude. Les spécialistes parlent de « crise curative » : elle peut se traduire par un rhume, un accès de fièvre, une éruption cutanée, une langue chargée ou des nausées. Plus vous aurez accumulé de toxines, plus forte sera la crise. Celle-ci témoigne de la capacité de notre organisme à les éliminer. Que faut-il faire ? Se reposer bien sûr, mais aussi aider le corps à faire le ménage : buvez de l'eau, des tisanes de thym ou de romarin, oxygénez-vous, allez au hammam, faites des gommages, des massages, des promenades, autant de gestes qui stimuleront vos émonctoires (organes servant à l'élimination des déchets) et les aideront à être plus efficaces. Au bout du troisième jour, vous vous sentirez nettoyé de l'intérieur.

Vous trouvez ce régime excessif ?

Faites une cure partielle. Moins radicale que la cure totale, elle consiste à manger chaque jour, pendant deux à six semaines, une belle grappe vers 11 heures et vers 18 heures, en séparant d'au moins deux heures ces pauses raisin des autres repas.

Avantages : la cure partielle n'exige pas le bouleversement des habitudes alimentaires, elle permet de continuer une vie sociale normale, elle peut être prolongée dans la durée et convient à des personnes qui supportent mal la monodiète pour des raisons de santé ou de motivation. Elle permet aussi à l'organisme de se recharger en substances nutritives et de se revitaliser. Mais pour qu'elle soit vraiment efficace, les autres repas devront rester raisonnables.

1. Terre vivante est une association d'« écologie pratique » qui a pour vocation de transmettre au grand public des informations dans le domaine du jardinage biologique, de l'habitat écologique et de l'alimentation-santé (terrevivante.org). Claude Aubert est l'auteur avec Emmanuelle Aubert, d'Amande, sésame, avocat : 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux *(Terre vivante, 2013) et avec Nicolas Le Berre de* Faut-il être végétarien ? *(Terre vivante, 2013).*

2. Les Cures de santé : régénération et détoxication. L'exemple du raisin *(Jouvence éditions, 2010).*

3. En 1990, l'association Terre vivante a mené une enquête auprès de cinq cents curistes volontaires. Environ 10 % d'entre eux ont reconnu avoir trouvé l'expérience pénible et 90 % ont constaté une nette amélioration de leur état général : davantage de légèreté, de détente, de tonus et d'agilité intellectuelle… Les médecins associés à cette étude ont également remarqué l'efficacité du « tout raisin » contre la constipation et les insomnies (se poursuivant bien au-delà de la reprise alimentaire), et son action anticholestérol. D'autres bénéfices sont apparus : une plus grande sensibilité de l'odorat et du goût, voire parfois de l'ouïe et de la vue.

Témoignage
J'ai jeûné *en marchant !*

Notre journaliste est partie dans le Vercors. Au programme : diète et randonnées. **Récit d'une semaine éprouvante, mais enrichissante.**

par *Violaine Gelly*

Samedi une autre planète

Arrivée, installation dans les chambres, présentation du groupe… Dans ce gîte du Vercors, nous sommes treize à nous regarder avec une curiosité discrète. Dominique et Pierre Juveneton, respectivement thérapeute et naturopathe, accueillent des jeûneurs depuis douze ans. Notre groupe est hétérogène : les âges varient (de 30 à 60 ans), les motivations aussi. Deux ou trois femmes sont là pour s'accorder une pause, certains sont des habitués qui jeûnent chaque année, d'autres sont venus par curiosité. Moi, chahutée depuis toujours entre régimes et résignation, j'annonce mon envie de revenir à des bases nutritionnelles plus saines. Dominique nous explique que chacun trouvera, à son rythme, les réponses et les clés qui lui manquent. Le jeûne, explique-t-elle, est une parenthèse de détoxication. En ne lui donnant pas à manger, nous allons forcer notre organisme à puiser dans ses réserves et à procéder à un grand nettoyage intérieur. Marcher accélère ce processus. Nous n'attendons pas : première randonnée, très douce, de six kilomètres, suivie d'une purge. On ne jeûne pas avec un intestin plein. Un demi-litre d'eau dans lequel j'ai dilué du citrate de magnésie vide le mien de manière très efficace !

>>>



STÉPHANIE TETU/PICTURE TANK



18 h 30 : début du jeûne. Dernier plat consistant (façon de parler) : une soupe cellulosique au goût infâme (chou, céleri, poireau, navet, cuits trois fois pour en supprimer vitamines et sels minéraux et n'en laisser que les fibres), destinée à nettoyer les intestins. En comparaison, l'insipide bouillon de légumes qui suit est presque bon. Dès demain, il constituera notre seule nourriture. Autour des bols, les « anciens » racontent leurs expériences, les « nouveaux » détaillent la diète qu'ils se sont imposée pour pouvoir jeûner dans les meilleures conditions. Je ne me sens pas très fière de ma pizza d'avant-hier ni de la barre chocolatée avalée en gare de Valence… J'ai l'impression de débarquer sur une autre planète, celle des gens qui parlent nourriture au lieu de la manger.

Dimanche grognon

Lever 7 h 30, douche. Les plus courageux – je n'en ferai jamais partie – suivent le conseil de Dominique : « mâcher », pendant dix minutes, une cuillerée d'huile d'olive ou de sésame, pour éliminer les toxines buccales. Rien qu'à cette idée, mon estomac, pourtant vide, se rebelle et je me précipite sur une tisane. Suivent vingt minutes de méditation et une demi-heure de yoga. Curieusement, je n'ai pas faim.

10 heures : Dominique nous apporte du jus de pomme bio. Un petit verre chacun à diluer dans un litre d'eau, que nous emporterons pendant nos randonnées. Chaussée de simples baskets de toile, je vois avec inquiétude l'ensemble des participants s'équiper comme de vrais randonneurs : chaussures de marche, gros sac à dos, tapis de sol, gourde isotherme… Je me rends compte que j'ai confondu balade et randonnée. Nous partons pour cinq heures de marche (douze kilomètres) en moyenne montagne. Pour moi, la Parisienne qui considère comme un exploit de grimper quotidiennement la butte aux Cailles (soixante mètres de dénivelé), l'épreuve est inattendue. Et vraiment difficile.

15 heures : retour au gîte et après-midi libre. Des soins sont proposés (hydrothérapie du côlon, massages, consultation de naturopathie…). Je commence à me sentir faible avec une vague migraine qui me lance. Un peu grognon aussi. Je bois des litres de tisane, traîne à discuter et me couche tôt.

Lundi mon corps se bat

Réveil agréable, je me sens pleine d'énergie. La séance de yoga est remplacée par du qi gong : je tiens bon. Idem pour la randonnée, bien que je souffre dans les montées. Le groupe est solidaire. Discrètement, les plus costauds soutiennent les plus faibles : une plaisanterie, quelques mots de réconfort, un massage sur des mollets douloureux… Jamais les gestes d'appui ne faibliront.

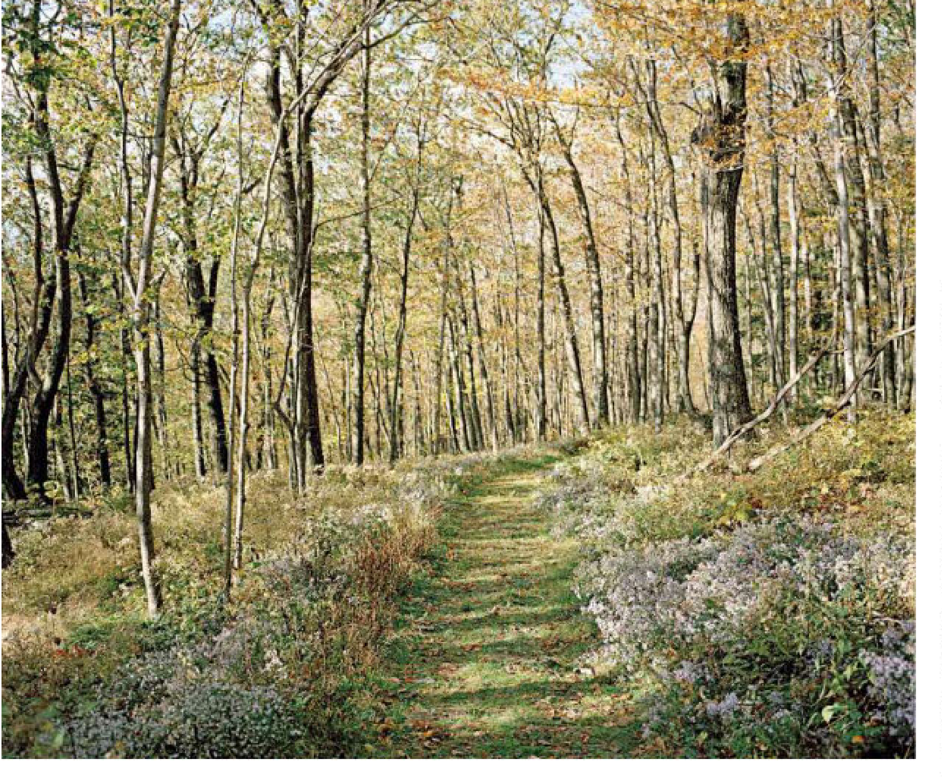
Fin d'après-midi morose : je n'ai pas faim, j'ai le moral en berne. Je me couche tout de suite après mon bouillon et là, mon corps jette toutes ses armées contre moi : j'ai des nausées, mon cœur joue de la grosse caisse, mes jambes se raidissent sous les crampes et une terrible migraine explose dans ma tête. « C'est normal, m'assure Pierre Juveneton, l'expulsion des toxines provoque ces réactions violentes. » Sur son conseil, j'essaie de visualiser les toxines s'évacuant, mais la migraine occupe toute la place.
Les consignes sont claires : pas de médicaments, il va falloir faire avec. Ou plutôt sans. J'appelle chez moi, au bord des larmes. Mon homme propose de venir me chercher. Je refuse : je veux aller au bout de l'expérience. Question d'orgueil, sans doute. Je m'endors, d'un sommeil de plomb, pour dix heures d'affilée.

Mardi rébellion

Réveil difficile. La migraine a disparu, j'ai moins de nausées, mais je me sens toujours très faible. Dix minutes de méditation et une heure de gym douce viennent à bout des courbatures et de la faiblesse générale. Une chose est sûre : je ne ferai pas la totalité de la randonnée. Nous serons quatre à déclarer forfait après deux heures et demie de marche.
J'ai enfin le temps de me poser pour écouter les messages et les plaintes de mon pauvre corps agressé par ce jeûne. Je ne suis pas surprise de sa réaction : dès qu'il s'agit de nourriture, mon inconscient, échaudé par des années de diètes et de rejet de mon corps, a tendance à refuser l'obstacle. Je n'ai toujours pas faim, et pourtant, je ne pense qu'à ce que je vais manger au retour. Comme si je devais me venger des privations que j'accepte ici. Cette forme de rébellion contre l'autorité m'est familière, mais je réalise qu'elle s'exerce même quand l'autorité… c'est moi !
Lorsque j'entends les autres stagiaires vanter les décoctions de graines de lin et le goût du tofu, je souris (intérieurement) et me dis que rien ne vaut une belle tranche de pain avec du fromage.

Mercredi et jeudi train-train

Les journées se suivent et se ressemblent avec un lent crescendo vers le mieux-être. Je me réveille très tôt, moi la grande dormeuse, mais sans fatigue. La vitalité intérieure est revenue, même si je me sens toujours affaiblie. Les randonnées se succèdent. Je m'étonne chaque fois des capacités de mon corps, pourtant vidé de toute énergie. Nous souffrons tous : dou-



Surprise : l'appétit *est revenu très vite !*

leurs dans les articulations, le dos, les mollets, les cuisses.
Pour nous soulager, on nous propose des tisanes, des huiles essentielles, des massages. Rien n'y fait : monter l'escalier qui conduit à ma chambre me semble toujours insurmontable. Paradoxalement, mon moral, lui, ne cesse de grimper. J'acquiers une curieuse « légèreté ». J'avais prévu de travailler, mais je n'ouvre pas mon ordinateur, et cela ne m'angoisse pas. Pour commencer, je dors beaucoup. Le corps au ralenti impose un rythme lent : sieste éveillée sur une chaise longue au soleil, bain dans le Jacuzzi.
En lâchant le remplissage intérieur, aurais-je mis fin à ma boulimie d'activités ? Autre changement : moi, la rétive des premiers jours, la dévoreuse de sucres et de graisses, je note avec gourmandise les recettes des végétariens. Pilpil, gomasio, soja… Le soir, des conférences sur la diététique ou la naturopathie m'initient aux bienfaits de ces produits nouveaux.

Vendredi deux pruneaux et de la compote

Premier petit déjeuner, attendu avec impatience parce qu'il signe la rupture du jeûne, la fin de quelque chose. Sur une table éclairée de bougies et égayée de bouquets japonais, Dominique apporte à chacun deux pots de yaourt en verre. Le premier contient deux pruneaux, le second de la compote de pommes. Chaque cuillerée doit être savourée très lentement pour permettre aux enzymes digestifs de se remettre à fonctionner. C'est un régal absolu, même si les premières m'écœurent.
Dernière randonnée, puis retour au gîte : sur une jolie table en terrasse sous le soleil, Dominique nous a préparé un véritable « festin » : chou fermenté adouci de châtaignes, purée de carottes au cumin, pommes de terre vapeur, mâche, graines germées… Nous mangeons en silence. Forte de mes nouvelles résolutions, je mâche chaque bouchée comme si elle devait me « faire » la journée. Puis Dominique et Pierre nous lestent de recommandations très strictes sur notre reprise alimentaire.

À l'heure du départ, j'ai du mal à y voir clair avec mes sentiments. J'ai l'impression d'avoir grimpé et dévalé des montagnes russes, au sens propre comme au figuré. La semaine a été éprouvante. Mais la solidarité du groupe m'a toujours portée : je n'ai jamais été seule sur ce chemin parfois très difficile. Côté corps, j'ai l'impression d'avoir enfin trouvé la touche « effacer » de mes « vieilles mémoires ». Il me reste à changer de logiciel. Ce qui n'est pas le plus facile. Une surprise : l'appétit, qui avait totalement disparu, est revenu très vite. Dans le TGV vers Paris, j'ai faim.

Deux mois plus tard la vitalité

En relisant ce journal deux mois plus tard, je me rends compte que non seulement les mauvais souvenirs ont disparu, mais que je vis chaque jour sur les conséquences positives de ce jeûne : une vraie vitalité, un sommeil plus réparateur, la disparition de douleurs articulaires, des goûts nutritionnels radicalement différents (je n'ai plus du tout envie de sucres rapides, mais de légumes, de produits frais, de céréales…), une taille de pantalon en moins.
Autre bénéfice durable : je suis plus attentive à mes désirs, à mon corps et à ses besoins. Je savoure sans frustration trois carrés de chocolat, alors qu'avant, une tablette ne suffisait pas. Bien sûr, le temps passant, les « vieilles mémoires » tentent de refaire surface. Mais je connais désormais l'antidote à mes vieux démons. Et je sais que je n'hésiterai pas à jeûner de nouveau.

Où jeûner dans le Vercors ?
La Pensée sauvage : lapenseesauvage.com
L'Amandier : amandier.info

MARILIA DESTOT

Qui dîne, *dort*

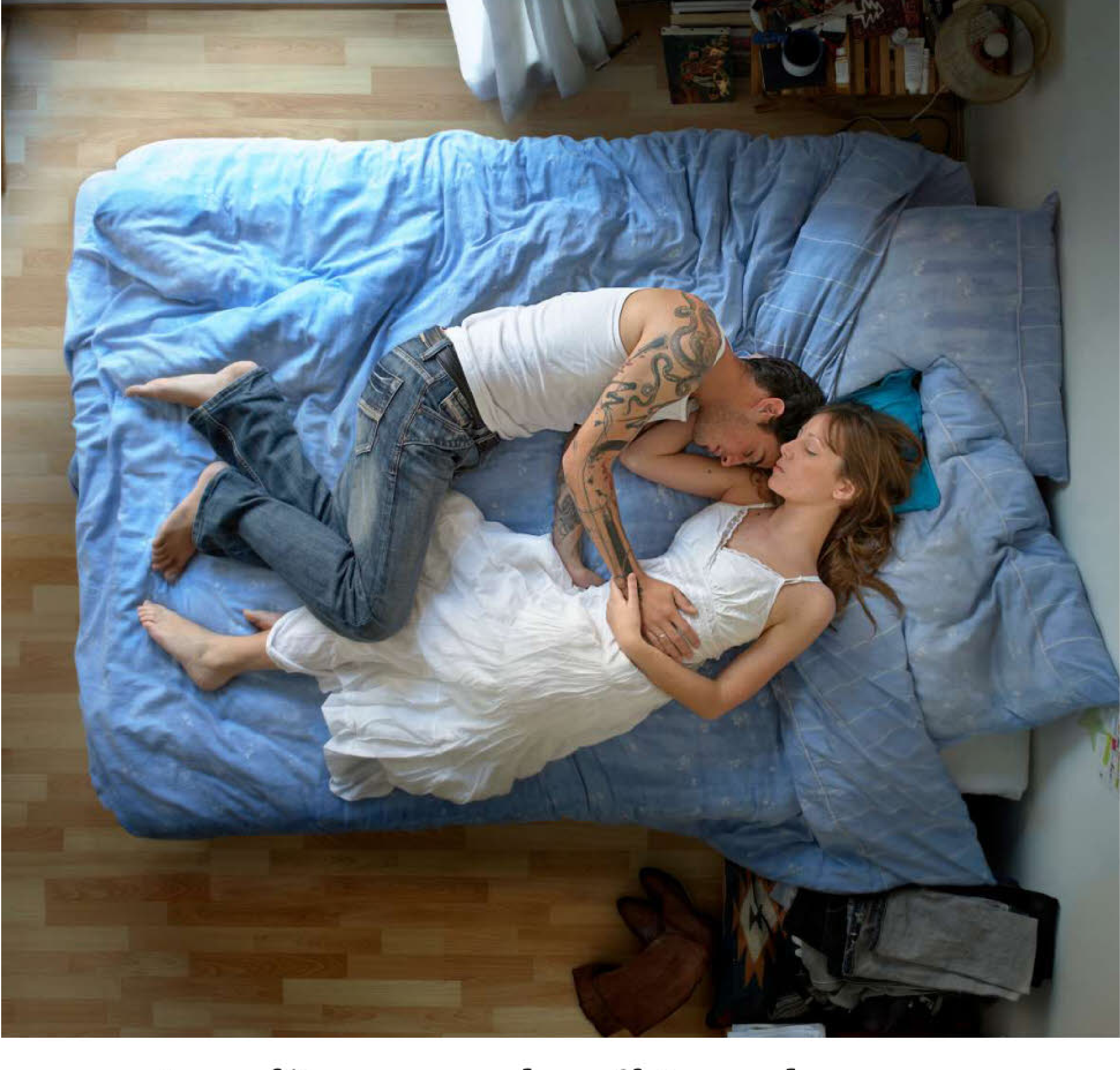
Que faut-il consommer avant d'aller dormir ? Quels aliments éviter ? Et jusqu'où influencent-ils la quiétude de nos nuits ? Des spécialistes nous éclairent.

par *Maureen Diament* et *Marie-Laurence Grézaud*

« Pour passer une bonne nuit, je ne mange jamais de féculents au dîner » ou « je n'avale quasiment rien » ou bien encore « le vin m'aide à m'endormir »... Nous commettons des « erreurs » alimentaires. Par habitude – parfois par ignorance –, nous mangeons le soir des aliments qui sont susceptibles de nuire à notre sommeil, tandis que d'autres pourraient le favoriser. Certes, la mauvaise alimentation est loin d'être la seule cause de nos insomnies, mais, avant de changer de literie, de voisins ou d'avaler des médicaments, commençons par le plus simple : penchons-nous sur le contenu de notre assiette. Selon l'heure de la journée, notre cerveau libère des substances chimiques, les neurotransmetteurs (sérotonine, mélatonine, dopamine, endorphines...), dont le rôle est d'influencer tous nos organes, mais aussi l'ensemble de notre vie physiologique et psychique.

Certains de ces « messagers » peuvent, par exemple, produire une accélération du rythme cardiaque, afin d'augmenter notre capacité d'attention et notre vigilance. D'autres, au contraire, ont un effet apaisant sur notre métabolisme et favorisent la détente, voire l'endormissement. Or, ce sont les nutriments contenus dans les aliments que nous consommons qui agissent sur la synthèse de certains de ces neurotransmetteurs. L'exemple de la caféine, présente dans les principaux excitants que sont le café, le thé et les sodas, est significatif. Celle-ci à pour effet de doper la production de dopamine et de noradrénaline, des neurotransmetteurs qui nous rendent plus dynamiques, voire combatifs. La caféine exerce des effets sur le cerveau jusqu'à six heures après sa consommation. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas boire de boissons qui en contiennent après 17 heures. Pour mieux dormir, nous devons donc privilégier les aliments qui « réveillent » la production de mélatonine – que l'on appelle aussi hor-

LUCIE ET SIMON/PICTURETANK



La caféine exerce des effets sur le cerveau *jusqu'à six heures après sa consommation*

mone du sommeil. Également connue pour réguler nos rythmes chronobiologiques, la mélatonine est sécrétée en réponse à l'absence de lumière et synthétisée à partir de la sérotonine. Or, celle-ci dérive du tryptophane, un acide aminé essentiel.

Plus de glucides, moins de protéines

Pour résumer, c'est grâce au tryptophane que notre corps sécrète des hormones sédatives qui facilitent l'endormissement et apportent un sommeil de qualité. Tryptophane que l'on peut trouver dans de nombreux aliments, comme la banane, le lait, la dinde, l'ananas, les œufs, les dattes, les noix, la laitue. « Ils peuvent se consommer indifféremment lors d'un des trois repas afin d'obtenir un taux de sérotonine optimal », >>>



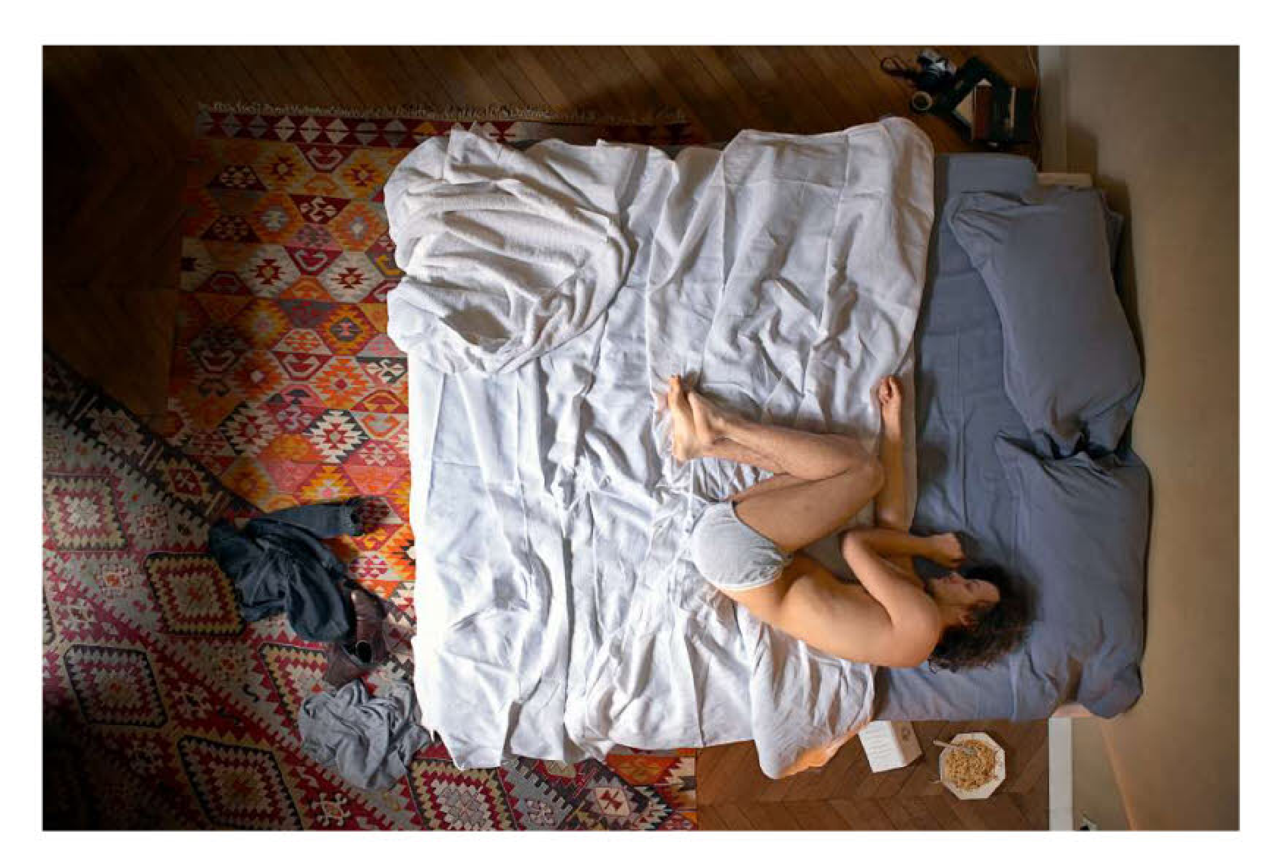
LUCIE ET SIMON/PICTURETANK

« Un peu de sucre garde *des propriétés sédatives* »

CE QUI PEUT AIDER

Selon le nutrithérapeute Jean-Paul Curtay, nos apports en magnésium sont insuffisants. Or, le stress provoque des pertes en magnésium par les urines. Et ce déficit est la cause principale des troubles du sommeil. Le meilleur est d'origine marine, associé à des vitamines du groupe B (B6, B9). On commence par deux gélules par jour (trois cents à quatre cents milligrammes). La cure peut durer deux mois ou plus. Barbara Boutry, naturopathe, recommande aussi la passiflore et la valériane. Associées à l'aubépine ou à la mélisse, elles calment le rythme cardio-vasculaire ou favorisent la digestion selon l'effet voulu. Enfin, l'eschscholzia aide à limiter les réveils nocturnes. Outre les tisanes, il existe aussi des compléments alimentaires en pharmacies.

explique Laurent Chevallier[1], médecin nutritionniste. Mais, à lui seul, le tryptophane est insuffisant : « Afin que notre organisme l'assimile bien, il faut l'associer au magnésium et à la vitamine B6 », complète le docteur Jean-Paul Curtay[2], nutrithérapeute. Fruits de mer, poisson, noix, amandes et eaux riches en minéraux (Hépar, Contrex…) peuvent donc être au menu du déjeuner ou du dîner, le plus souvent possible. Et le carré de chocolat noir, riche en magnésium ? « Deux carrés à 80 % de cacao, et plutôt dans la journée, car il est énergisant », conseille Jean-Paul Curtay. Comme le magnésium, les oméga-3 contribuent au bon fonctionnement du cerveau, puisqu'ils augmentent la sensibilité des récepteurs des neurotransmetteurs. On les trouve notamment dans les poissons gras et dans l'huile de colza ou de lin. « Le soir, l'important est de privilégier une alimentation de qualité riche en glucides à index glycémique bas, qui contribuent à mieux dormir, plutôt que les protéines, qui accroissent la vigilance », préconise Laurent Chevallier. Les pâtes *al dente*, les céréales comme le riz complet ou semi-complet, le quinoa, le sarrasin, le boulgour, les légumineuses (haricots, pois, lentilles), les légumes, les fruits frais… sont absorbés et métabolisés lentement. L'idée étant de faire monter légèrement le taux d'insuline, ce qui aura un effet sédatif, mais aussi apaisant. « Sans insuline, la sérotonine ne peut être synthétisée », note le docteur Bertrand Guérineau[3], médecin généraliste spécialisé en nutrition, qui conseille aux hypersensibles et aux anxieux de satisfaire leur envie de sucré lorsqu'ils la ressentent. Mais point trop n'en faut. Et les glucides à index glycémique élevé, comme le pain blanc, le riz blanc, les céréales raffinées ou sucrées, le couscous, le tapioca, les pâtisseries industrielles, le chocolat au lait, le sucre… doivent



LUCIE ET SIMON/PICTURETANK

« L'alcool multiplie les microréveils *et entraîne une fatigue le lendemain »*

être limités. Ils font monter le taux d'insuline trop haut, ce qui perturbe le sommeil et entraîne un stockage des graisses. « Mais rien n'empêche de manger une petite part de flan maison après une assiette de féculents, affirme Laurent Chevallier. Un peu de sucre garde des propriétés sédatives. » Enfin, pourquoi faut-il éviter la viande rouge le soir si l'on souhaite bien dormir ? « Elle contient de la tyrosine, un acide aminé qui limite l'apport de tryptophane et agit comme un excitant », répond Bertrand Guérineau.

La légèreté au menu

Certains aliments ralentissent notre digestion et augmentent notre température corporelle, ce qui a pour effet de retarder l'endormissement et de provoquer des insomnies. C'est le cas des plats trop épicés, mais aussi de ceux riches en acides gras saturés (charcuterie, fromage, sauces, friture, viandes grasses...) et en acides gras « trans » (viennoiseries, friture, pâte à tarte et gâteaux industriels). Toujours pour des raisons digestives, il est préférable de ne pas dîner trop tard, en comptant deux bonnes heures entre la fin du repas et l'extinction de la lumière. « Nous dormons en général une heure et demie de moins qu'il y a cent ans, constate Laurent Chevallier. Cela a un impact sur notre métabolisme et sur celui des graisses notamment. » Une étude américaine[4] a en effet révélé qu'une dette de sommeil nuit à la perte de masse graisseuse. Enfin, attention au faux ami qu'est l'alcool. « Au-delà d'un verre de vin, il donne l'impression d'avoir une action sédative, alors qu'en réalité il destructure le sommeil en accentuant le nombre de microréveils, ce qui entraîne une véritable fatigue le lendemain », précise Laurent Chevallier. Mais bien dormir le soir se prépare dès le repas du matin. Avec cet inconvénient que souligne Jean-Paul Curtay : « Notre petit déjeuner "à la française" – tartines beurrées, croissants et café – est peu adapté à notre physiologie. Il vaudrait mieux manger du jambon maigre, des œufs, des yaourts, des fromages, des amandes, des flocons d'avoine ou encore boire du lait de soja enrichi en calcium. » Ces protéines animales ou végétales renferment des acides aminés qui favorisent la production des neurotransmetteurs diurnes. « Comme le miel le matin, qui relance la production de tryptophane le soir et optimise la synthèse de la sérotonine », conclut Laurent Chevallier. Une bonne nuit se prépare donc... dès le petit déjeuner !

1. *Laurent Chevallier, auteur du* Livre antitoxique *(Fayard, 2013).*
2. *Jean-Paul Curtay, auteur d'*Okinawa, un programme global pour mieux vivre *(Anne Carrière, 2009). Son site Internet : lanutritherapie.com.*
3. *Bertrand Guérineau, auteur des* Secrets de la micronutrition *(Albin Michel, 2010).*
4. *« Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity » d'Arlet V. Nedeltcheva et al, in* Annals of Internal Medicine, *octobre 2010.*



La vérité sur *les bienfaits des tisanes*

Inefficaces, les infusions ? Pas du tout ! Pour contrer les critiques, **voici cinq idées reçues passées au crible.**

par *Maureen Diament*

Les tisanes servent à la fois *à s'hydrater et à drainer*

Il faut en boire des litres pour que ça marche

> *Faux.*

« Trois tasses par jour suffisent généralement, affirme Claire Laurant, docteure en anthropologie et spécialiste des plantes médicinales. C'est la qualité de la plante qui prime sur la quantité. » Celles qui contiennent le plus de principes actifs poussent sur des sols sains, dépourvus de pesticides et riches en composés organiques et minéraux.

Si la mention « bio » est un plus, elle ne suffit pas : « Pour obtenir une plante très énergétique, il faut respecter son rythme naturel, poursuit Marie d'Hennezel, fondatrice de la marque bio Marie de Mazet. Les racines sont récoltées tôt le matin, les feuilles, après la rosée, et les fleurs, lorsqu'elles ont vu le soleil. » Si ces conditions ont été respectées, la plante a un bel aspect, sans fragment ni poussière. La feuille libère ses arômes quand elle est défroissée et elle retrouve sa couleur d'origine lorsqu'on la trempe dans l'eau. Dans tous les cas, privilégier les herboristeries et les pharmacies à la vente sur internet, qui n'offre aucune garantie de traçabilité ou d'identification des espèces exotiques : « 50 % des plantes y sont falsifiées », estime Claire Laurant.

En abuser peut nuire à la santé

> *Vrai.*

Toutes les substances actives peuvent avoir des effets secondaires. La tisane de reine-des-prés, par exemple, qui fluidifie le sang, est déconseillée aux personnes prenant des anticoagulants. La tisane de menthe, elle, diminue l'absorption du fer par l'organisme ; elle doit donc être consommée à distance des repas. Quant à la sauge, elle peut avoir des effets neurotoxiques en cas de surdosage.

« C'est pourquoi il est conseillé de limiter les cures de tisane à neuf jours et de les espacer de trois semaines », précise Claire Laurant. Certaines plantes ont des effets toxiques : il existe ainsi des contre-indications à la sauge, notamment chez les personnes atteintes de cancers hormonodépendants. Les femmes enceintes doivent se montrer particulièrement vigilantes et éviter les plantes à huile essentielle comme le thym, la sauge ou le romarin. Avant de débuter une « tisanothérapie », consultez un spécialiste, qui prescrira les plantes les plus adaptées ainsi que la meilleure posologie.

Elles sont moins efficaces que les gélules ou les huiles essentielles

> *Vrai et faux.*

« Les plantes ont des propriétés différentes selon leur présentation galénique », explique Marie d'Hennezel. Une infusion de menthe poivrée aidera à réduire les crampes digestives, alors qu'un massage des tempes avec l'huile essentielle de cette même plante soulagera les migraines.

Il est donc impossible de déclarer la supériorité d'un produit sur un autre. Les tisanes présentent toutefois quelques avantages. L'eau est un excellent solvant permettant de récupérer la quasi-totalité des principes actifs, qui agissent en synergie. Actifs qui peuvent être détruits au cours de l'assimilation des compléments alimentaires. Et les tisanes permettent à la fois de s'hydrater et de drainer les toxines hors du corps.

Elles peuvent soigner

> *Vrai.*

De plus en plus de chercheurs s'intéressent aux effets des plantes sur des maladies chroniques. Des études[1] révèlent que trois tasses de tisane de roselle *(Hibiscus sabdariffa L.)* par jour feraient baisser une tension légèrement trop élevée, ou que deux tasses de tisane de sauge diminueraient le cholestérol des diabétiques, limitant ainsi les risques de complications[2].

Et la richesse en antioxydants de certaines plantes est une piste sérieusement explorée pour réduire les effets secondaires et améliorer l'efficacité des traitements contre le cancer. Voilà qui contredit l'idée que les tisanes ne font que prévenir les rhumes et soulager le stress...

Infusion, tisane, décoction, c'est la même chose

> *Faux.*

Terme générique, « tisane » désigne l'ensemble des préparations à base de plantes et d'eau chaude. Sinon, leur nom est déterminé par la façon de les préparer. L'infusion consiste à laisser tremper la plante une dizaine de minutes dans l'eau chaude. La décoction à la faire bouillir pendant trois minutes, ce qui permet de récupérer la plus grande quantité de principes actifs.

Mais il faut garder un œil sur le minuteur, car certaines plantes sont très sensibles à la chaleur, et penser à couvrir en permanence afin de récupérer par condensation les huiles essentielles assez volatiles. Il est aussi possible de faire macérer vingt-quatre à quarante-huit heures les racines afin de conserver un maximum de principes actifs. Dans une infusion, ce sont surtout les arômes qui priment. Pour augmenter les propriétés de sa tisane, Marie d'Hennezel suggère donc d'associer décoction et infusion, et de préparer une Thermos pour la journée.

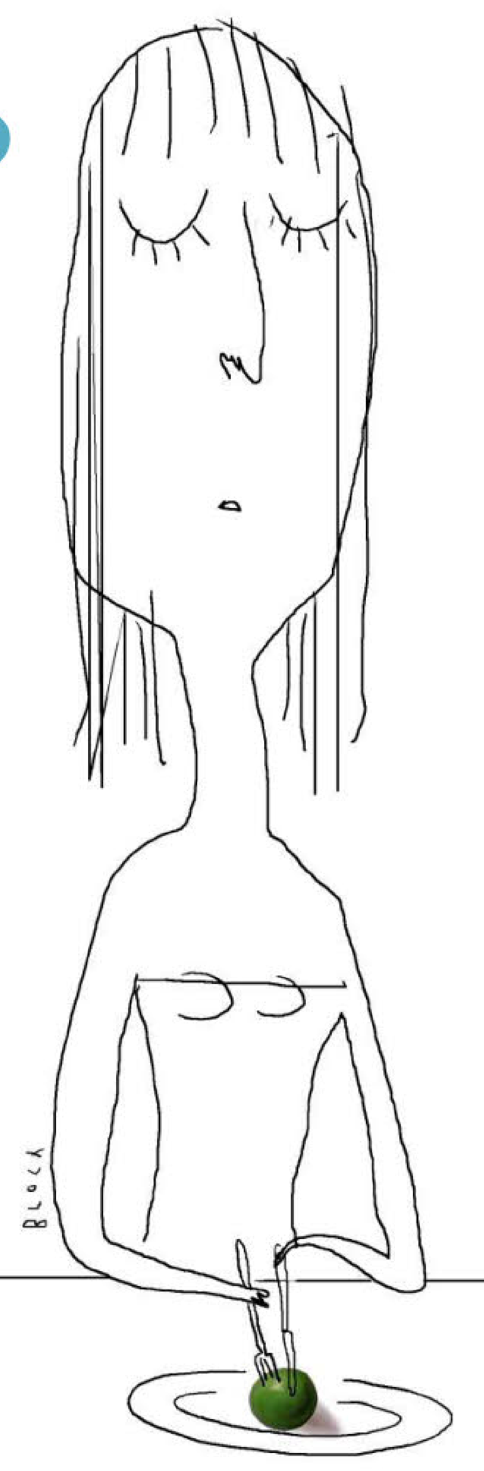
1 et 2. Sources : Circulation, *2008 et* International Journal of Molecular Science, *2009.*

TEST

Accro aux régimes ?

Les adeptes des régimes pensent que le bien-être passe par la minceur. Et vous, quelle est votre attitude face à ce diktat ?

par *Jeanny Ronne-Suard*



1/ À votre avis, la ligne de gazelle d'une femme inspire à un homme :

▲ Du désir.
■ De l'admiration.
● De l'indifférence.

2/ Quel titre de film résume vos préoccupations concernant votre corps ?

■ *L'Art délicat de la séduction,* de Richard Berry.
▲ *Les Blessures assassines,* de Jean-Pierre Denis.
● *Ce que veulent les femmes,* de Nancy Meyers.

3/ Manger, c'est :

■ Vous nourrir.
● Vous régaler.
▲ Apaiser votre faim.

4/ Fête entre amis. Invités nombreux, buffet somptueux… Vous :

■ Évitez les sucreries, comme d'habitude.
▲ Faites quelques entorses à vos résolutions.
● Goûtez à tout, c'est un jour exceptionnel.

5/ C'est certain, l'amour de votre vie adore vos rondeurs, mais à condition que vous :

▲ Soyez sexy.
■ Les assumiez gaiement.
● L'aimiez de toute façon.

6/ Pour aborder l'été. Pour vous sentir bien sur la plage, vous commenceriez plutôt :

▲ Un régime draconien.
■ Des mouvements quotidiens de gymnastique.
● À préparer le planning vacances.

7/ Lequel de ces trois régimes jugez-vous le plus efficace pour garder la ligne ?

■ Le régime hypocalorique (avec le moins de calories possible).
▲ Le régime macrobiotique (végétarien composé essentiellement de céréales, de légumes et de fruits).
● Le régime hyposodé (pauvre en sel).

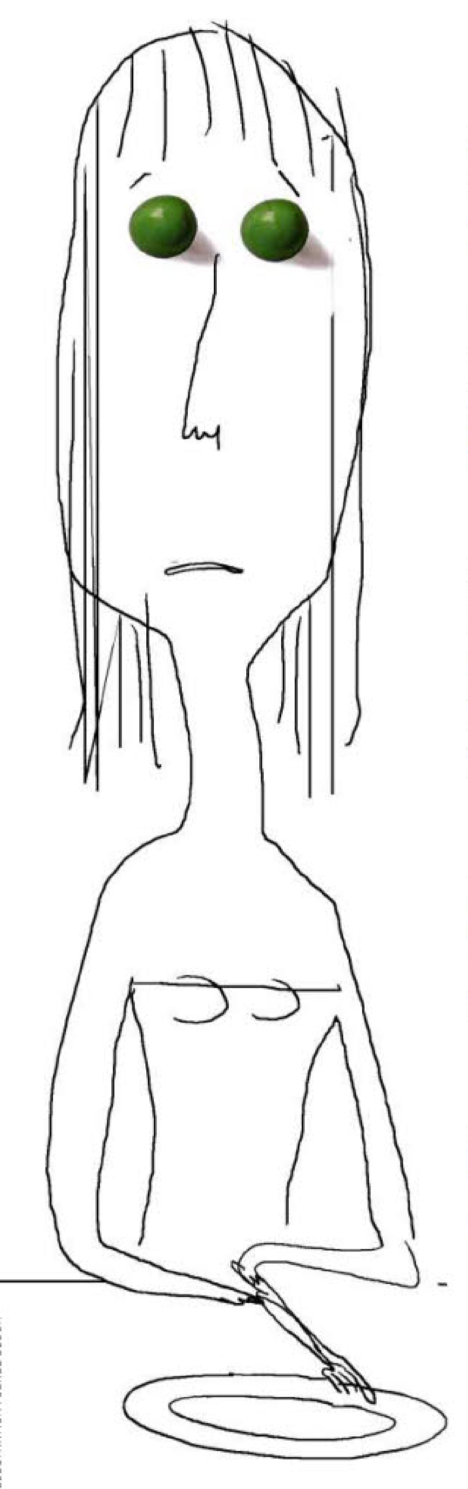


ILLUSTRATION : SERGE BLOCH

8/ Une personne obèse vous évoque :

■ Une sculpture de Niki de Saint Phalle.
▲ Une volonté faible.
● Un bon vivant.

9/ Vous venez de vous offrir une énorme gourmandise. Aussitôt, vous vous sentez :

▲ Coupable.
■ Comblé.
● Satisfait.

10/ Dimanche en famille, il pleut. Après le repas, tranquillement installé dans le canapé, vous :

● Appréciez le dessert servi avec le café.
■ Pensez à votre nouvelle tenue.
▲ Annoncez que, dès demain, vous allez vous mettre au régime.

11/ Adepte d'un club sportif, vous voulez y trouver :

● Des amis pour discuter.
■ Un bon équipement pour vous muscler.
▲ Des conseils et de l'aide pour maigrir.

12/ Quel objectif vous semble prioritaire dans la vie ?

● Être heureux.
■ Plaire.
▲ Obtenir ce à quoi vous aspirez.

Faites le total de vos ●, ■ et ▲.
Comptez :
1 point pour chaque ●,
2 points pour chaque ■,
3 points pour chaque ▲
Addionnez tous les points et reportez-vous au profil qui vous correspond.

VOTRE PROFIL

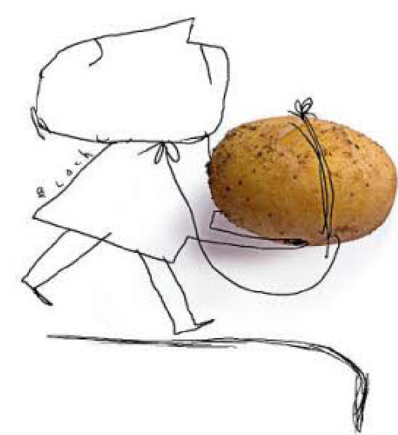
(entre 12 et 19 points)
Pas du tout

Vous n'êtes pas du tout fanatique de régimes et guère préoccupé par votre apparence. Les valeurs que vous préférez privilégier sont basées sur une philosophie de l'être plutôt que du paraître. Votre bonheur spirituel vous importe plus que votre enveloppe corporelle. Gourou du bien vivre, de l'humour et de l'échange, l'idée de suivre les directives impliquées par un régime vous semble incompatible avec votre conception de la liberté. Pour le reste, vous faites confiance à votre métabolisme. Que vous soyez maigre, d'un poids idéal ou trop enveloppé, vous vous sentez bien dans votre corps. Équilibré, satisfait de la vie que vous vous êtes choisie, suivre un régime est pour vous signe d'inconscience. En parler même, vous paraît futile. De plus, désirer avoir un corps mince, fragile, restant toujours à un stade adolescent, poussé en cela par une société adulant la jeunesse est, pour vous, signe d'un conformisme qui freine l'épanouissement de la personnalité.

(entre 20 et 27 points)
Parfois

Oui, vous êtes préoccupé par votre image. Mais cela n'arrive que si celle-ci ne vous satisfait plus, ou quand vous devez surmonter un échec. Des différents avec un père, une mère, l'agressivité d'un frère ou d'une sœur, le harcèlement d'un supérieur, la pression d'une relation, tous ces soucis relationnels sont souvent compensés par le plaisir de bien manger ou de grignoter entre les repas. Souvent en colère contre vous-même quand vous n'avez pas obtenu ce que vous souhaitiez, vous dévorez puis vous vous mettez au régime en compensation d'un préjudice que vous croyez avoir subi. Au détriment de votre santé. Votre goût pour la

>>>



nourriture dépendant énormément des émotions perturbantes que vous éprouvez, tristesse, déception, frustration, chagrin, etc., vous avez tendance à vous réfugier dans un régime quand vous n'avez plus la force d'affirmer vos envies, désirs, choix, bref, votre moi. Dans votre vie affective, sexuelle, professionnelle, dès que vous devez faire face à un différent relationnel ou remettre en question votre valeur intrinsèque, vous déplacez vos problèmes sur ceux que vous pose parfois votre silhouette. Donc, vous commencez un régime pour essayer de modifier votre corps selon les modèles qui vous attirent et, ainsi, vous valoriser. Mais votre fanatisme ne dure jamais longtemps. Affranchi alors des contraintes que vous vous étiez imposées, les oubliant, passionné par autre chose, vous semblez sortir d'un purgatoire pro-beauté et retrouver vos idéaux habituels. Décontracté, vous vous acceptez alors à nouveau tel que vous êtes. Si vous adoptez un régime équilibré ne vous contraignant pas à des privations excessives tout en vous permettant de garder votre ligne, vous arriverez à refuser de dépendre d'un simple calcul de kilos pour affirmer votre personnalité. C'est cela le plus important. Pas de panique, vous y arriverez.

(entre 28 et 36 points)
Indiscutablement

Vous êtes fanatique de régimes, parce que votre image ne vous satisfait pas. Vous oscillez entre l'obsession et la frénésie de maigrir pour l'oublier et donc pour vous créer celle d'un corps idéal imaginaire, vous accumulez les régimes. Mais vous grossissez dès que vous cessez d'en faire un, puis en recommencez un autre avant de reprendre à nouveau les kilos dont vous vouliez vous débarrasser ! Vous vivez entre anorexie et boulimie. Vous êtes fanatique de régimes par peur de ne pas être suffisamment aimé, de ne pas savoir répondre à la demande de votre entourage ou de ne pas être à la hauteur professionnellement. Mais être fanatique de régimes est, autant que manger beaucoup, une façon de se dénier le droit d'affirmer sa volonté en imposant sa personnalité. C'est se concevoir le plus lourd ou le plus léger possible afin d'être repoussé ou de paraître sans consistance. Vous êtes capable d'être pantagruélique ou de vous priver de tout pour vous protéger de vous-même, ou vous punir d'exister. Au détriment de votre santé et en vous astreignant à vous compliquer la vie. Dans notre culture contemporaine donnant un rôle prépondérant au désir et au plaisir sexuel, avoir un corps inspirant l'envie est un gage d'amour. Entre deux alternatives, accepter son enveloppe avec ses défauts (qui souvent n'en sont pas pour le partenaire amoureux) ou le refuser et donc se frustrer de relations amoureuses, être un fanatique de régimes devient un compromis permettant d'imaginer son corps désirable et, donc, d'avoir une vie normale. Pour éviter ce piège, troquez vos régimes contre des notions de diététique et adoptez une théorie du monde excluant de vos préoccupations le poids de votre corps ou la quantité de nourriture que vous absorbez. Non seulement vous changerez, mais vous constaterez que le monde changera aussi autour de vous.

POUR EN SAVOIR PLUS

À lire *Homéo minceur* de Max Tétau (Hachette Pratique, 2011).
Rajeunir nos tissus avec les bourgeons de Max Tétau et Daniel Scimeca (G. Trédaniel, 2011).
Le Petit Guide de la cure de raisin, collectif (Terre vivante, 2009).
Encyclopédie de revitalisation naturelle de Daniel Kieffer (Sully, 2013).
L'Art de jeûner de Françoise Wilhelmi de Toledo (Jouvence, 2013).
Les Surprenantes Vertus du jeûne de Sophie Lacoste (Quotidien malin éditions, 2013).
L'Herbe de blé, source de santé et de vitalité d'Ann Wigmore (Jouvence, 2001).
Dodue ou comment j'ai vaincu la dictature de la minceur d'Olivia Hagimont, présenté par Christophe André (Odile Jacob, 2013).

Sur psychologies.com
Dossier : La faim : un grand mystère
Désormais les chercheurs s'intéressent à la faim neuronale, dont les mécanismes d'action brouillent encore davantage le sentiment de satiété. Au cœur du sujet : le cerveau et les hormones.

ILLUSTRATION : SERGE BLOCH

Faites fuir les troubles du sommeil.

TROUBLES MINEURS DU SOMMEIL

L72

LEHNING LABORATOIRES

VU à la TV

UNE COMBINAISON UNIQUE DE 10 ACTIFS VÉGÉTAUX*

Endormissement difficile, sommeil agité, réveils nocturnes ou précoces, les troubles mineurs du sommeil peuvent parfois se résumer à des nuits passées à la lumière de la lampe de chevet. Les Laboratoires Lehning ont donc élaboré L72, une solution qui combine **10 actifs végétaux*** pour agir sur chaque trouble mineur du sommeil et les symptômes associés : stress, fatigue, anxiété mineure, émotivité et nervosité passagère. **Sans accoutumance,** L72 convient à toute la Famille. Pas avant 2 ans. Chez l'enfant un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin.

Vendu exclusivement en pharmacie. **www.lehning.com**

*Issus de dilutions homéopathiques.

Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les troubles mineurs du sommeil et les troubles liés à l'anxiété et à l'hyperexcitabilité (émotivité, nervosité). Posologie : Adultes : Troubles mineurs du sommeil : 30 gouttes avant le dîner et 60 gouttes au coucher. Nervosité : 30 gouttes supplémentaires matin et midi. Enfants à partir de 2 ans : quart de dose ou demi-dose selon l'âge. À prendre dans un peu d'eau, de préférence en dehors des repas. Voie orale. Composition : Sumbulus moschatus 3 DH, Oleum gaultheriae 4 DH, Cicuta virosa 4 DH, Asa foetida 3 DH, Corydalis formosa 3 DH, Ignatia amara 4 DH, Valeriana officinalis 3 DH, Staphysagria 4 DH, Avena sativa T.M., Hyoscyamus niger 2 DH. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent consultez votre médecin. Lire attentivement la notice avant utilisation. Contient de l'alcool. Laboratoires Lehning - 3 rue du Petit Marais - 57640 Sainte-Barbe - France.

VISA GP N°12/09/6 020 203 1/GP/001




SOLGAR
Since 1947
www.solgar.fr
Solgardez
votre
Beauté
SOLGAR
Since 1947
ACIDE
HYALURONIQUE
120mg
Complément Alimentaire
30 TABLETS
SANS SUCRE, NI AMIDON
SOLGARDEZ-vous BIEN !
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Jour après jour

10 bons réflexes alimentaires



1. Manger sous le régime chinois
2. Les antioxydants, modérément
3. Faire une cure de magnésium
4. Bien choisir ses baies de goji
5. Ne pas oublier la vitamine D
6. La force antique de la propolis
7. La spiruline, algue énergétique
8. Cuisiner aux huiles essentielles
9. Le miel à fleur de peau
10. L'ortie : tonique !



Illustrations *Tabas*
assisté de *Camille E.*

Le bon réflexe



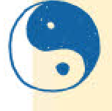
Manger sous le régime chinois

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'alimentation doit venir corriger les déséquilibres énergétiques. Comme un médicament.

« **D**ans le système médical chinois, une alimentation déséquilibrée, inadaptée, erronée, est considérée comme une grande cause de maladie depuis des milliers d'années, explique Philippe Sionneau, praticien et formateur en médecine et en diététique chinoise. Bien manger est fondamental pour rester en bonne santé. Parfois, ce n'est pas suffisant, mais dans tous les cas, c'est indispensable ! » Pour soigner ses patients, le médecin chinois prescrit



avant tout des conseils alimentaires, des plantes médicinales, des exercices énergétiques (qi gong) et des massages. L'alimentation devient alors un véritable médicament, très au-delà de la notion occidentale d'équilibre alimentaire.



Des aliments porteurs d'énergie vitale
L'énergie vitale qui anime tous les êtres vivants se niche aussi au cœur des aliments. Chacun possède une saveur qui n'a pas forcément grand-chose à voir avec les sensations gustatives. Il en existe cinq : l'acide, l'amer, le doux, le piquant et le salé. Chaque saveur est reliée à un élément symbolique : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Or, dans notre corps, les principaux organes et les méridiens qui les « nourrissent » sont aussi liés à ces éléments symboliques. Le monde intérieur du patient se voit ainsi raccordé au monde extérieur.

Salé yin ou acide yang ? Les aliments ont également une nature énergétique influant notre énergie, Les aliments chauds la stimulent, les tièdes un peu moins, les frais la tempèrent et les froids la dispersent. Seuls les neutres la maintiennent en harmonie. Les aliments seront donc choisis en fonction de leur saveur et de leur nature énergétique, pour réguler l'énergie là où elle est perturbée.

Un exemple : vous n'aimez pas la foule, vous avez le mal des transports et une mauvaise circulation veineuse. Tous ces symptômes expriment un manque d'énergie dans le méridien du foie, lié à l'élément bois. Il vous faut donc des aliments acides (à saveur liée à l'élément bois) et de nature chaude ou tiède, qui stimulent l'énergie dans le méridien du foie. C'est le cas des prunes, des oranges, du poulet, du raisin, de l'oseille…

Si vous décidez d'opter pour la diététique de la médecine chinoise, mieux vaut le faire avec un praticien confirmé. Car, comme le remarque Arnaud Cocaul, nutritionniste, attaché au service d'endocrinologie métabolisme de la Pitié Salpêtrière : « Le problème est sa complexité pour un Occidental, et donc le risque de développer des interdits alimentaires… qui peuvent entraîner des troubles du comportement alimentaire. » **Marie Borrel**



Le bon réflexe

Les antioxydants, modérément

Vendus en gélules, ils nous promettent un renforcement du système immunitaire. Mais leur fonctionnement complexe nous invite à les utiliser avec précaution.

Des pilules contre le vieillissement, pour une jolie peau, des ongles et des cheveux renforcés, une immunité boostée… Au rayon pharmacie, les promesses de mieux-être sont nichées dans un flacon répondant au nom d'antioxydants. Pour savoir si nous en avons réellement besoin, il faut savoir ce qui se joue dans notre corps. Lorsque nous respirons, digérons, faisons du sport, notre corps fabrique des radicaux libres. En quantités raisonnables, ces derniers sont indispensables : ils accélèrent la mort de nos cellules malades, participent à la cicatrisation et protègent notre immunité. Toutefois, ils sont très oxydants : ils font vieillir tous nos organes, toutes nos cellules. Notre système de défense antioxydant repose notamment sur les enzymes, que complètent des sources extérieures comme les vitamines, les minéraux, les flavonoïdes, etc., apportés par l'alimentation. Lorsqu'il y a déséquilibre entre antioxydants et radicaux libres, nous subissons ce qui s'appelle un « stress » oxydatif ou oxydant, responsable de l'apparition de plus de cent trente maladies, dont le cancer, le diabète ou la maladie de Parkinson. Idéalement, une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie suffisent à harmoniser ces deux forces, donc à échapper au stress oxydant. Un schéma théorique insuffisant selon Danièle Festy[1], pharmacienne, spécialiste des compléments alimentaires : « La pollution et le stress augmentent notre production de radicaux libres, tandis que les pesticides et l'appauvrissement des sols en nutriments ne garantissent plus un apport suffisant en antioxydants par l'alimentation. » D'où l'idée des compléments alimentaires, afin de faire baisser le stress oxydant.

Qui en a réellement besoin ?
Pour Jean-Louis Berta, ex-directeur de l'unité nutrition de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), ce sont « les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes en surpoids ou obèses, les fumeurs et les petits mangeurs de fruits et légumes ». Pour les autres, la réponse est nettement moins évidente : il faut prendre en compte le facteur génétique, l'exposition aux métaux lourds, la prise de certains médicaments et la sensibilité de chacun. Autrement dit, tout le monde n'a pas les mêmes besoins. Mais, si nous souhaitons en prendre, il faut respecter certaines règles : choisir des cocktails de plusieurs antioxydants capables de se protéger mutuellement, plutôt que multiplier les gélules qui risquent de s'annuler les unes les autres. Préférer les mélanges à base de substances naturelles mieux absorbés par l'organisme que les produits de synthèse. Et garder à l'esprit que les compléments alimentaires ne peuvent pas se substituer à l'alimentation. Au mieux, ils peuvent pallier nos déficits, si nous en avons…



Maureen Diament

*1. Danièle Festy, auteure d'*Antioxydants, guide pratique *(Leduc.s éditions, 2003).*

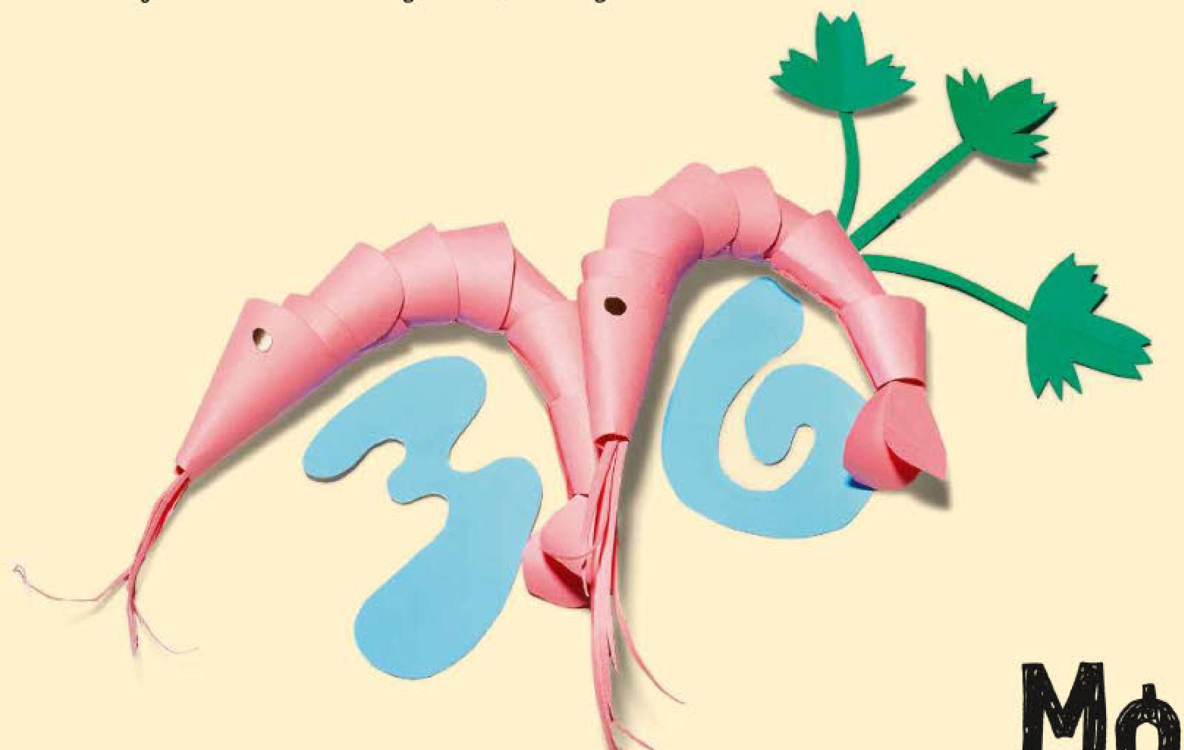




Le bon réflexe

Faire une cure de magnésium

Stressé, anxieux ? Et si vous cherchiez la guérison au fond de l'eau ? Dans les poissons et les fruits de mer ou en gélules, le magnésium marin relance une douce vitalité.



« La plupart d'entre nous manquent de magnésium », explique Danièle Festy[1], pharmacienne. Sans aller jusqu'à parler de carence, nous sommes nombreux à présenter régulièrement les signes d'un déficit : fatigue, stress, anxiété, et parfois même crampes ou encore tressautements des paupières. Pour y remédier, il est bien sûr indispensable de revoir son alimentation et son hygiène de vie. Mais pour rétablir l'équilibre sans attendre, la meilleure solution reste la cure de magnésium marin. Tout droit venu de l'océan, celui-ci est le plus efficace pour retrouver rapidement vitalité et sérénité, quand il est associé à la vitamine B et aux acides aminés, qui facilitent son assimilation par notre organisme. À l'état naturel, on en trouve dans les poissons et les fruits de mer, sinon, il existe sous forme d'ampoules ou de comprimés. « Il est recommandé de prendre deux comprimés par jour », conseille Danièle Festy (soit trois cents à quatre cents milligrammes de magnésium), de préférence au moment des repas (petit déjeuner et dîner), afin d'éviter d'éventuels effets secondaires (notamment laxatifs). Les plus stressés débuteront directement avec trois gélules quotidiennes pendant dix jours, avant de revenir à la dose classique. Il suffit généralement d'une semaine ou deux pour commencer à ressentir les effets bénéfiques du magnésium. À vous ensuite de déterminer la durée de votre supplémentation en fonction de votre ressenti. Si deux ou trois mois au sortir de l'hiver ou en période de surmenage suffisent la plupart du temps, il n'existe aucune contre-indication à prolonger cette cure de douce vitalité tout au long de l'année. **Maureen Diament**

1. Danièle Festy est auteure de Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles (Leduc.s Éditions, 2012).

COMMUNIQUÉ



"Y a-t-il des oméga-3 dans votre assiette ?"



Pourquoi est-il important de consommer du poisson ?

■ Le poisson a des propriétés nutritionnelles intéressantes. Il apporte des protéines ainsi que des oméga-3. Certaines espèces comme les sardines, les anchois ou les maquereaux sont particulièrement concentrés en oméga-3, en particulier en oméga-3 à longue chaine (EPA et DHA).

■ Les oméga-3 sont dits essentiels car ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation.

Les oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA) ont des bénéfices santé reconnus

1.La consommation journalière de 250 mg de DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau.
2.La consommation journalière de 250 mg d'EPA et de DHA contribue à une fonction cardiaque normale.
3.La consommation de 200 mg de DHA par jour, en plus de la consommation journalière pour les adultes (soit 250 mg de DHA et d'EPA), par la mère contribue au développement normal du cerveau et des yeux du fœtus et de l'enfant allaité.
4.La consommation journalière de 250 mg de DHA contribue au maintien d'une vision normale.

Découvrez OM3, compléments alimentaires à base d'huiles de poisson et d'oméga-3

■ Des huiles de poisson riches en oméga-3 spécifiquement dosées en EPA ou en DHA.
■ Des huiles hautement concentrées (jusqu'à 90% d'oméga-3) à partir de poissons sélectionnés pour leur teneur en oméga-3.
■ Des huiles purifiées (sans contaminants, ni polluants conformément à la réglementation en vigueur).



Disponibles en Pharmacies,
Parapharmacies et Magasins Bio

OM3
Spécialiste de la recherche sur les oméga-3

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR – WWW.MANGERBOUGER.FR

Le bon réflexe

Bien choisir ses baies de goji

Une poignée par jour de ces petits fruits bourrés de minéraux et d'antioxydants renforce le système immunitaire et nous redonne du tonus.

Dans la famille des « superaliments », je demande la baie de goji[1]. Cultivé en Asie depuis plus de deux mille ans, ce petit fruit rouge orangé au goût acidulé est utilisé dans la pharmacopée chinoise pour renforcer les reins, le foie, le système immunitaire et, surtout, pour lutter contre la fatigue. Des propriétés qui s'expliquent par une composition hors du commun : plus de trente minéraux et oligoéléments, des vitamines, des acides gras essentiels et une grande quantité d'antioxydants. Facile à consommer sous forme de baies séchées, le goji est un coup de pouce naturel pour rester en forme jusqu'aux grandes vacances. Seules les personnes souffrant d'un trouble de la coagulation doivent s'abstenir d'en absorber. Succès oblige, le goji multiplie ses formes et ses provenances, et nous pose donc des questions : quelle baie choisir, sous quelle forme, de quel pays, comment le savoir, comment vérifier ? Pour commencer, oubliez les produits vendus sur internet : lieu d'origine et contenu sont incontrôlables. Les spécialistes recommandent le *Lycium barbarum* cultivé dans la région autonome du Ningxia, en Chine, où l'agriculture est plus traditionnelle et l'usage des pesticides moins répandu que dans le reste du pays. On trouve également des baies en provenance de l'Himalaya, prétendument plus riches en nutriments et « naturellement » bio – donc bien plus chères. Mais rien ne prouve qu'elles ne viennent pas de Chine ni qu'elles sont plus concentrées en actifs… Pour limiter les risques, Odile Chabrillac, naturopathe, recommande de consommer le goji sous forme de fruits frais ou séchés, et d'éviter les compléments alimentaires. Sinon, vous pouvez cultiver vous-même vos baies en vous procurant des graines ou des plants, chez Ethnoplants[2] par exemple. Enfin, pour vérifier que le fruit n'a pas été irradié, faites germer quelques pépins pendant une à trois semaines. Si la plante pousse, c'est bon signe ! **Maureen Diament**



MADE IN NINGXIA



1. Le mot goji est un dérivé du chinois gou qi zi, *qui signifie « fruit du bonheur ». 2. ethnoplants.com.*



Goji : fruit miracle de l'Himalaya, guide complet de l'antioxydant naturel le plus puissant du monde de Vivian Alba, (Éditions Natura, 2011).

Sur le net

goji-bio.org
Un site d'information très complet.



Apothic'Herbes®
Plantes et bien-être…
Offrez-vous la nature !
Votre Herboristerie à domicile
UNE OFFRE SPÉCIALISÉE DE
PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES ASSOCIÉES AUX
TRÉSORS DE LA NATURE® POUR VOS SOLUTIONS DE SANTÉ
Infusions • Herbes 100T® • Tisanes de Goût • Bouillantes Herbes®
Jus de fruits et de plantes
Huiles Essentielles • Olfactothérapie • Parfums
Eaux Florales • Elixirs Floraux Européens et du Dr Bach
Huiles Végétales et de Massage • Cosmétiques Bio
Aromat'Herbes® • Produits de la Ruche
Phytothérapie Energétique
Phytothérapie Animale
CODE PROMO
HERBES100T
Valable jusqu'au 31 décembre 2013
ATOUT PLANTES® SARL
www.apothicherbes.com
Par l'Herboristerie de Lyon la Croix-Rousse® • 3 rue du mail • 69004 LYON



Fabrication Artisanale depuis 1980
Sève de Bouleau
Argousier
Jus d'Argousier
Bien-être et vitalité
Aidez votre organisme à **éliminer**, avec la **sève de bouleau** et faites le plein d'**énergie** avec le jus d'**argousier**, végétal **très riche** en **vitamine C**.
Pour plus d'information n'hésitez pas à consulter notre site internet.
GAYRAL
Producteur - Distillateur
Maison REYNIER
Pont du Fossé - 05260 SAINT-JEAN-SAINT-NICOLAS - FRANCE
Tél. 04 92 55 93 56 Fax. 04 92 44 11 40
sarl-gayral@orange.fr - www.argousier-bouleau.com
❑ Je désire recevoir une documentation et la liste des points de vente.
NOM
Prénom
Adresse
CP
Ville
Email



Celnat
filière directe producteurs
Entreprise pionnière et 100% Bio depuis 1979, Celnat est leader dans la fabrication de farines spéciales, flocons et mueslis. Forte de ses filières directes avec les producteurs français et de sa démarche qualité rigoureuse, Celnat vous propose le meilleur des céréales, des légumineuses et des oléagineuses.
Pour une filière Bio de qualité respectueuse du producteur et du consommateur.
Farines
Flocons
Mueslis
Soupes
Galettines®
Boulgours
• • •
Farine de Blé bise type 80
Parcelle de blé de Monsieur Sahuc, producteur Celnat depuis 1986 – Polignac (43)
Retrouvez tous nos produits en magasins bio !
AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
www.celnat.fr



Le bon réflexe

N'oubliez pas la vitamine D

Elle est essentielle pour la santé. Pourtant, 80 % d'entre nous en manqueraient. Nos conseils pour y remédier et le point sur les dernières découvertes.



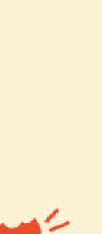
En Angleterre, au XVIe siècle, les médecins se trouvent face à une étrange maladie, qui touche les enfants dès leur plus jeune âge et rend leurs os si malléables qu'elle provoque des déformations du squelette. C'est le rachitisme. Les médecins s'aperçoivent que ce mal atteint surtout les enfants des quartiers pauvres, mal nourris et confinés dans des masures sans jamais être exposés au soleil. Les remèdes de fortune n'y font rien, jusqu'à ce que le docteur Dale Percival ait l'idée, en 1782, de leur donner de l'huile de foie de morue, traditionnellement utilisée par les marins comme fortifiant. Le traitement est si efficace qu'il passera dans la culture populaire comme l'un des plus fameux « remèdes de grand-mère ». Pourtant, il faudra attendre 1922 pour comprendre les vertus de cette huile animale : le biochimiste américain Elmer McCollum découvre qu'elle contient une molécule spécifique, qu'il nomme « vitamine D ». Plutôt qu'une vitamine, c'est en fait une prohormone produite par notre corps : elle est synthétisée par la peau sous ll'action des rayons UV du soleil. Ces dernières années, des études – plus de deux mille par an – ont démontré qu'elle n'est pas seulement indispensable pour le développement du système osseux, mais qu'elle agit aussi sur le tonus musculaire, le système immunitaire, la mémoire et le système cardio-vasculaire. Des effets bénéfiques, en prévention et en soin, ont aussi été constatés dans certains cas de cancer, de maladie auto-immune, de maladie dégénérative, de diabète, de psoriasis ou d'affection respiratoire. Parmi les dernières découvertes : son action contre les infections nosocomiales. Les résultats de l'étude nationale nutrition santé, réalisée en 2012, montrent que 80 % de la population française est carencée en vitamine D et que la multiplication de certains cancers, des cas de diabète, d'infections… serait liée à ce manque. Celui-ci tient au fait que les doses quotidiennes recommandées, fondées sur un barème fantaisiste datant de près d'un siècle, sont au moins dix fois inférieures à nos besoins réels actuels. Alors qu'en France la dose maximale préconisée s'élève à deux cents UI[1] par jour, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), qui vient de réviser l'apport maximal tolérable (quatre mille UI par jour), déclare que, même à forte dose, il n'y a pas de risque d'intoxication. Outre une exposition au soleil d'au moins vingt minutes par jour, les spécialistes conseillent une supplémentation régulière sous forme de gélules – les plus utilisées sont la D2, extraite des végétaux, et la D3, d'origine animale – en raison de l'ensoleillement insuffisant pour couvrir nos besoins toute l'année. **Erik Pigani**

huile de foie de morue

HUILE

UV

1. Unité de mesure utilisée pour les vitamines, hormones et substances actives biologiques, et dont la définition diffère selon la substance.




Vitamine D3++
Emulsion
Nouveau
Issue de la lanoline
Soluble dans l'eau
UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE D'APPORT EN VITAMINE D3 POUR TOUTE LA FAMILLE.
Elle est constituée d'ingrédients naturels
Huile vierge de colza issue de l'Agriculture Biologique*, eau, gomme acacia, vitamine D3 d'origine naturelle.
Lanoline en provenance de Nouvelle Zélande.
**AJR = Apports Journaliers Recommandés.
INNOVATION Un produit unique Laboratoire D.Plantes
De septembre à fin avril
1 goutte par jour = 10 µg = 400 UI
soit 200% des AJR**
D.PLANTES LABORATOIRES
Vitamine D3++ Emulsion
*Le cahier des charges de la certification Bio ne permet pas à ce jour de certifier les vitamines, mais uniquement l'huile de colza sans en faire mention sur l'étiquetage.
Sans colorant. Sans conservateur.
Fabrication Française.
D.Plantes LABORATOIRE
Plus de 300 compléments alimentaires à visée physiologique • Cosmétiques
www.dplantes.com
Offre réservée aux lecteurs de Psychologies Magazine.
OFFRE 1+1*
29 € au lieu de 52 € frais de port inclus
Référence | Désignation | Quantité | Prix unit. | Total
0284030 | 1 flacon de Vitamine D3++ Emulsion acheté + 1 flacon de Vitamine D3++ Emulsion OFFERT + frais de port inclus | 1 | OFFRE* 29 € au lieu de 52 € | 29 €
Code promotion à rappeler lors de votre commande : PSY13A
*Offre pour la France métropolitaine. Étranger et DOM-TOM nous consulter
COMMANDE PAR COURRIER : Joindre avec ce coupon vos : nom, prénom, adresse, numéro de téléphone et règlement par chèque.
D.PLANTES - BP158 - 26204 MONTELIMAR Cedex
COMMANDE PAR TÉLÉPHONE : règlement par carte bancaire
04 75 53 80 09
Non cumulable avec d'autres promotions. *Offre valable une seule fois sur présentation de l'annonce ou du code promotion PSY13A jusqu'au 31/12/2013 dans la limite des stocks disponibles. Offre réservée aux lecteurs de Psychologies Magazine. Une seule offre par foyer. Non cumulable avec d'autres promotions.

Le bon réflexe

La spiruline, algue énergétique

Idéal pour préparer l'hiver, ce micro-organisme auquatique augmente l'endurance et nous aide à traverser les périodes de convalescence. Un superaliment.

Utilisé depuis des siècles pour ses vertus nutritionnelles, ce superaliment est de plus en plus apprécié pour ses qualités régénérantes et en soutien du système immunitaire. On dit que les hommes préhistoriques consommaient déjà de la spiruline. Mais les premières preuves de son utilisation datent du XVI[e] siècle : les Aztèques tiraient d'un lac une sorte de boue bleue très nourrissante. Contrairement à la chlorelle, algue verte à laquelle elle est souvent associée, la spiruline n'est pas tout à fait une algue – même si, par commodité, on continue à la désigner comme telle. Ce micro-organisme (une cyanobactérie) se développe dans l'eau chaude et se présente sous la forme d'un filament entouré de spires, qui lui ont donné son nom, spiruline ou *Arthrospira platensis*. À ne pas confondre avec la *Spirulina*, non comestible, qui n'est pas de la même famille botanique. Cultivée depuis les années 1970 dans de nombreux pays en vue de lutter contre la malnutrition – pour sa richesse en protéines –, elle l'est en France depuis peu. La spiruline est une bombe énergétique : outre une forte concentration en protéines digestibles (près de 70 %), c'est une excellente source de fer, de vitamines A et B, de bêta-carotène, d'oméga-6, de minéraux, d'oligoéléments…, et ce en étant très peu calorique. Pour toutes ces raisons, elle est souvent considérée comme un superaliment. En dehors de son pouvoir nutritif, des essais cliniques attestent de son efficacité sur certaines pathologies. On peut également mentionner ses effets bénéfiques sur le taux de triglycérides sanguins, le stress oxydatif, la rhinite allergique, les lipides sanguins, la vitalité de la peau et des ongles, l'oxygénation des muscles… Elle augmente l'endurance, se révèle un soutien efficace du système immunitaire et une aide remarquable pendant les périodes de convalescence. Rien de plus simple qu'une cure de spiruline pour préparer l'hiver. Présentée sous forme de poudre, de comprimés ou de gélules, préférez les produits purs, naturels et bio. Commencez par une cure d'un mois. Pour un adulte, quatre comprimés ou quatre cuillerées à café par jour sont généralement suffisants (pour un enfant, ne dépassez pas trois doses). Afin d'éviter certains désagréments dus à ce changement alimentaire – comme des troubles intestinaux et des maux de tête –, procédez de façon progressive : un comprimé ou une cuillerée à café avant le petit déjeuner pendant trois jours ; puis deux pendant trois jours ; à cette dose, ajoutez un comprimé juste avant le déjeuner pendant trois jours, puis un deuxième jusqu'à la fin du mois.

Erik Pigani



Arkopharma



STRESS ? SURMENAGE ?

PROBLEMES DE SOMMEIL ?

Ne vous laissez pas abattre !

Travail, mode de vie, surmenage… les origines du stress sont nombreuses. Les Laboratoires Arkopharma ont spécialement formulé SEROXYL, contenant de la **Valériane**, du **L-Tryptophane** et de la **Vitamine B6**.

La **Valériane** vous aide lors de situations stressantes, ou de tensions provoquées par le stress. Elle contribue à la relaxation, favorisant ainsi le retour au calme en cas d'irritabilité, de surmenage. Une autre de ses propriétés est d'aider à préserver la qualité du sommeil.

Le **Tryptophane** est un acide aminé essentiel, précurseur de la synthèse de sérotonine.

La **vitamine B6** contribue au bon fonctionnement du système nerveux. Elle contribue également à réduire la fatigue.



Boîte de 60 gélules
ACL : 3401547172552

27876 - ©Goodluz/shutterstock

◆ **Complément alimentaire sans accoutumance.**

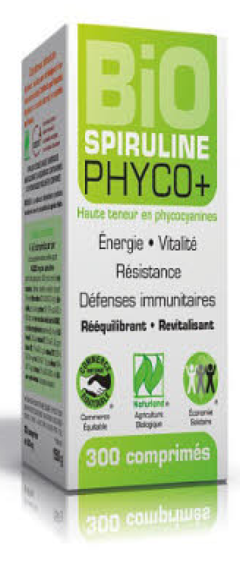
Distribué en pharmacie et parapharmacie, demandez conseil à votre pharmacien, pour plus d'informations :

www.arkopharma.fr

La santé naturellement

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

CONSOMMEZ RESPONSABLE



- ....Atout beauté
- ....Idéal sportifs
- ....Allié minceur
- ..Défenses immunitaires
- ....Grossesse
- ....Croissance

En 120, 200, 300, 500 et 1000 comprimés

500 mg par comprimé
100 % spiruline BiO

Ceci n'est pas une spiruline

C'est LA spiruline
la plus riche en phycocyanines

C'est une solution pour combattre
la faim dans le monde

C'est aussi un produit éthique, responsable... et bio

En consommant la spiruline BiO Phyco+, vous permettez la viabilisation d'un projet humanitaire d'économie solidaire et de commerce équitable.

LT Laboratoires • BP 22 • 84490 SAINT-SATURNIN-LÈS-APT (France)
Documentation gratuite et liste des dépositaires

Vente en magasins de diététique, instituts de beauté, clubs de forme...

Nom .... Prénom ....
Adresse ....
Code Postal .... Ville ....
Téléphone ....

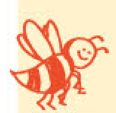
Psychologie hors-série santé - Phyco+



Le bon réflexe

La force antique de la propolis

Une substance naturelle connue depuis les Grecs qui soulage efficacement les maux de gorge. Et qui nous vient des abeilles.



Qu'y a-t-il de commun entre les abeilles et la gorge douloureuse ? La réponse tient en un mot : propolis. Une substance visqueuse à l'odeur douceâtre et au goût amer, fabriquée par les abeilles les plus âgées de la colonie à partir de résine de bourgeons et d'écorce d'arbres, à laquelle elles ajoutent de la cire et des sécrétions salivaires. Les Grecs avaient constaté que certaines abeilles réduisaient l'entrée de leur ruche avec cette résine végétale protectrice. Ils lui donnèrent le nom de *pro-polis* qui signifie littéralement « en avant de la cité ». Fins observateurs, les médecins grecs et romains découvrirent rapidement ses propriétés antiseptiques, antibactériennes, cicatrisantes et anesthésiantes, qui faisaient, entre autres choses, des merveilles sur les inflammations de la gorge et des sinus.



Les indications de la propolis restent quasiment inchangées depuis l'Antiquité. Elle est recommandée pour traiter angine et laryngite, mais aussi sinusite, pharyngite et même rhume des foins. Seul changement notable, les nombreuses études scientifiques[1] qui démontrent son efficacité observée et éprouvée depuis des siècles. Dès que les premiers symptômes apparaissent, il est conseillé de prendre trois grammes de propolis par jour pendant sept jours. Gomme à mâcher, gélule, spray, poudre ou extrait fluide, la propolis est présentée sous de nombreuses formes. Elle entre de plus en plus souvent dans la composition de nombreux compléments alimentaires « pour renforcer les défenses immunitaires », vendus en magasins diététiques. Les puristes préfèrent la gomme naturelle pure (il faut la mâcher pendant dix minutes avant de l'avaler), mais les autres formes sont

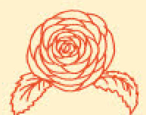


également efficaces, à condition de suivre les recommandations indiquées par le fabricant. Pour éviter tous risques liés aux pesticides, il est préférable de choisir de la propolis bio comme dans les gammes Aagaard, Fleurance nature, Phytoceutic ou Les 3 Chênes.

Maureen Diament

1. Notamment « Antibacterial, antifungal, antiamoebic, antiinflammatory and antipyretic studies on propolis bee products » de Jan W. Dobrowolsky et al., in Journal of Ethnopharmacology, *octobre 1991.*







Le bon réflexe

Cuisinez aux huiles essentielles

Cantonnées hier à la pharmacie et aux cosmétiques, elles entrent maintenant dans nos plats. Bonnes pour la santé et délicieuses pour l'odorat.

Variées, faciles à manier, bio, ludiques..., les qualités des huiles essentielles seraient presque aussi nombreuses que leurs parfums. D'ailleurs, les utilisateurs vantent leurs mérites avec une conviction qui ne peut que donner envie aux gourmands et aux curieux de tenter l'expérience. Valérie Cupillard[1], créatrice culinaire et consultante en cuisine bio, les perçoit et les conçoit comme autant de clés ouvrant les portes de nouveaux univers sensoriels et imaginaires. Invitation au voyage, résurgence émouvante de souvenirs, surprise des papilles... Avec une gourmandise contagieuse, elle conseille de l'ylang-ylang dans la chantilly d'une charlotte aux fruits rouges, ou du géranium bourbon dans un classique fondant au chocolat. Deux mariages qui, selon elle, conjuguent subtilité et volupté. Mais le dépaysement et l'exploration gustative ne sont pas les seuls atouts des huiles essentielles.

« Leurs propriétés thérapeutiques s'expriment aussi bien dans les préparations alimentaires que sous forme de gélules ou de gouttes à déposer sur un support », explique Danièle Festy[2], pharmacienne. Chacune possède des caractéristiques très précises et scientifiquement reconnues, qui agissent sur la santé physique et psychique. Ainsi, une



vinaigrette à base d'huile essentielle de basilic a des propriétés digestives et stimulantes, de même qu'une crème brûlée à la lavande (vraie ou officinale) a un effet apaisant sur la tension nerveuse. Danièle Festy souligne également que « la puissance aromatique des essences naturelles remplace avantageusement le sucre, le gras ou le sel ». Pour le débutant impatient d'agiter ses fioles, une seule règle : respecter rigoureusement les dosages indiqués par de vrais auteurs culinaires, des fabricants d'huiles essentielles culinaires ou des professionnels de la santé. Les recettes qui circulent sur le Net sont parfois dangereusement fantaisistes… Danièle Festy rappelle qu'une huile essentielle « est cinquante fois plus concentrée en saveurs et en parfums que la plante ou la feuille dont elle est extraite ». Une goutte par portion, et parfois même par plat, suffit. Autre règle d'or : toujours les ajouter à un support gras (huile, lait, jaune d'œuf, crème, yaourt) ou sucré (miel, sirop, sucre…), jamais directement dans de l'eau, le mélange ne prend pas. Sur leur site[3], les fabricants d'huiles culinaires Cuisine et Sens donnent quelques astuces pour réaliser des mélanges sans risques. Exemple : « Prélever la valeur d'une cuillerée à soupe de la préparation (sauce, crème, pâte…), verser un soupçon de l'huile essentielle choisie sur une pique en bois de type apéritif, et remuer. Si le goût est jugé satisfaisant, on pourra alors en mettre une goutte dans le plat. » Autre conseil utile : toujours ajouter l'huile essentielle en fin de cuisson, pour éviter qu'elle ne perde trop de sa puissance aromatique. Enfin, sachez que toutes ne sont pas consommables. C'est le cas pour celles de cèdre, d'eucalyptus mentholé ou à cryptone, de lavande stoechade, de menthe des champs, pouliot ou verte, de persil, de sauge officinale ou de romarin à camphre. D'une manière générale, elles sont toutes à éviter chez les femmes enceintes et les tout-petits. L'huile essentielle remplace-t-elle le produit frais ? se demande le gourmand curieux. En fait, soit elle le complète en le renforçant (une goutte d'huile essentielle de citron dans une tarte au citron frais), soit elle est l'arôme unique (madeleines à la bergamote) ou l'arôme complémentaire (du romarin dans une truffe au chocolat). Ces huiles ont l'avantage de ne pas transformer la consistance de l'aliment et de correspondre exactement au parfum qu'elles dégagent. Ce qui n'est pas forcément le cas des produits frais ou en poudre. Là où le jus de citron peut donner une amertume ou transformer la consistance d'une pâte, l'essence de citron va uniquement donner du goût. Grâce à elles, c'est toute la palette des odeurs « vraies » que l'on revisite. Les débutants pourront faire leurs gammes avec la famille des agrumes : citron, orange, bergamote, mandarine. Des huiles faciles, propices aux expérimentations peu risquées, comme la salade de pois chiches à l'orange, la confiture de poires à la bergamote ou le blanc-manger à la mandarine… Profondeur, intensité, émotion, esprit ludique : les passionnés évoquent une nouvelle approche sensorielle de la cuisine qui passe uniquement par l'odorat, sans convoquer la vue ni le toucher. Une spécificité pas anodine puisque c'est le seul de nos cinq sens à être directement relié à notre cerveau limbique, celui des émotions. Une huile à la rose peut évoquer la magie de l'Orient pour l'un ou une lotion démaquillante pour l'autre ! C'est pourquoi le choix des essences doit se faire davantage avec le cœur et l'imagination qu'avec la raison.

Flavia Mazelin Salvi

1. Le site internet de Valérie Cupillard : biogourmand.com ; son blog : biogourmand.info

2. Danièle Festy est auteure de Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles *(Leduc.s, 2011).*

3. cuisineetsens.com

Le bon réflexe

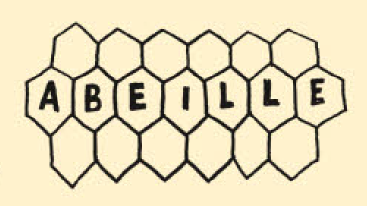
Le miel à fleur de peau

Naturel et vivant, ce produit de la ruche possède aussi des propriétés cosmétiques : il soigne l'épiderme et le protège pendant l'hiver.

S'il plaît au palais, le miel aime également notre peau. Avec lui, l'épilation devient douce et sensuelle. Mélangez le jus d'un citron bio, quatre cuillerées à soupe de sucre, deux cuillerées à soupe de miel d'acacia bio et autant d'eau de fleur d'oranger. Portez le tout à feux doux jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Laissez refroidir quelques instants, déposez sur une surface plane puis pétrissez la pâte et formez une boule. Roulez-la dans le sens des poils (de haut en bas) en mouvements continus sur la zone à épiler, en tirant bien la peau. Retirez d'un geste vif et précis, dans le sens contraire des poils. Enveloppant, le miel se pare d'autres vertus. Nourrissant, cicatrisant, apaisant, il fait merveille pour réparer les peaux malmenées par les variations thermiques, surtout l'hiver. Depuis peu, ses propriétés régénérantes et antirides sont étudiées. La plupart des cosmétiques à base de miel peuvent être utilisés de la tête aux pieds, sur toutes les peaux. Ils sont en outre bien tolérés par les épidermes les plus fragiles. Grâce au suc des fleurs, le miel concentre environ 80 % de sucres et contient des vitamines du groupe B, des sels minéraux, des oligoéléments, des enzymes, des acides aminés, des antioxydants… Tous ces nutriments sont aisément assimilés par la peau comme par la fibre capillaire. Le miel dispose aussi d'un fort pouvoir hydratant et nourrissant, puisque le sucre qu'il contient en abondance retient l'eau. Parallèlement, les fibroblastes – cellules du derme qui assouplissent et rendent la peau élastique – sont particulièrement friands du pouvoir énergétique du fructose. Pour nettoyer et désincruster les peaux grasses, le nectar des « pharmaciennes ailées » n'est pas en reste. Tous les miels sont purifiants, car ils contiennent une enzyme naturelle capable de synthétiser du peroxyde d'hydrogène, une substance antibactérienne. Seule condition : qu'ils ne soient pas chauffés au-delà de 35 °C, la température naturelle de la ruche. Un miel « cru » extrait par centrifugation à froid – comme les miels bio – permet de ne pas altérer sa qualité vivante et de préserver ses précieuses enzymes purifiantes. C'est aussi un cicatrisant hors pair de plus en plus indiqué en milieu hospitalier.

Pour atténuer un bouton ou une piqûre d'insecte, appliquez en couche mince une touche de miel de chêne bio. Laissez agir toute une nuit et rincez à l'eau tiède. Cette vertu intéresse de plus en plus la cosmétique, car, que ce soit une plaie ou une ride, le processus de cicatrisation reste le même. Toutes les vertus du miel dépendent de la flore dont il est issu, ainsi que de la pureté de son environnement : le miel biologique a donc notre préférence. Notre organisme l'assimile plus facilement.

Ariane Lefebvre





Le bon réflexe

L'ortie : tonique !

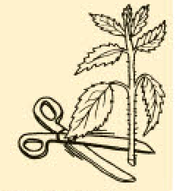
Troubles digestifs, arthrite, eczéma, asthme, acné, pellicules, mais aussi simple fatigue : cette plante urticante nous soigne et nous garantit un retour d'énergie…



Longtemps méprisée et redoutée, l'ortie fait un retour remarqué au rayon santé. En gélules ou en infusion, cette plante urticante stimule nos défenses immunitaires et nous aide à lutter contre la fatigue. « Une ortie dans le poulailler est un œuf de plus dans le panier », dit un proverbe populaire, qui signifie ainsi que l'ortie est reconnue pour ses propriétés revigorantes et antifatigue. Tout est bon dans l'ortie. Racines, tige, feuilles, fleurs et graines sont utilisées par les phytothérapeutes pour soigner de nombreux maux, parmi lesquels les problèmes digestifs, l'arthrite, l'eczéma, les affections prostatiques, les infections urinaires, l'asthme, l'acné, les pellicules… Mais ce sont principalement les feuilles de l'*Urtica dioica* (l'ortie commune ou grande ortie), l'*Urtica urens* (petite ortie ou ortie brûlante) et la *Lamium album* (l'ortie blanche) qui agissent comme tonifiants. Plante « adaptogène » – elle augmente la vitalité et la capacité de résistance de l'organisme pour mieux s'adapter aux différents stress –, riche en chlorophylle, vitamines, minéraux et oligoéléments, l'ortie permet de retrouver de l'énergie, mais stimule aussi nos défenses immunitaires. La plupart des pharmacies en proposent sous forme d'herbes séchées ou de gélules, et la nature en fournit toute l'année. Il suffit donc de mettre des gants et de les ramasser fraîches ! En cas de fatigue, préparez chaque jour une infusion : une à deux poignées de feuilles d'orties fraîches dans un litre d'eau chaude (ou une cuillerée à soupe de feuilles séchées). Buvez-en trois à quatre tasses par jour durant deux semaines. Sous forme de gélules, ne dépassez pas le gramme quotidien. L'ortie est contre-indiquée chez les femmes enceintes et ceux dont l'activité rénale ou cardiaque est réduite. Elle peut interférer avec des médicaments diurétiques, anticoagulants et anti-inflammatoires. Les orties cuisinées ne font, quant à elles, l'objet d'aucune restriction particulière. **Marie-Laurence Grézaud**

À lire

Les Incroyables Vertus de l'ortie *d'Alessandra Moro Buronzo, avec des recettes (Jouvence, 2011).*




Château de Chargé
CONSCIENCE FIT ® :
Parce que la perte de poids n'est pas qu'une question de diététique !
La gestion de son poids et de sa forme ne dépend pas uniquement de ce que nous mettons dans notre assiette.
Peut-on imaginer être vraiment bien dans son corps sans un mental positif, sans un réel équilibre émotionnel ? Quel sens, quelle orientation donner à ce travail sur soi qui nous mène à ce mieux-être que nous désirons tant ?
CONSCIENCE FIT ® nous suggère une approche de la gestion du poids qui intègre ces différentes facettes de notre personnalité, prenant en compte ses dimensions physiologique, psycho-affective et spirituelle. C'est là la raison de son succès !
Être bien est un choix ; un séminaire CONSCIENCE FIT ®, un chemin pour y parvenir.
Celui-ci se déroule dans un cadre propice au retour sur soi, le Château de Chargé, Centre de Séminaires et de développement personnel, situé en Région Centre : www.chateaudecharge.com
INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :
Nadine KITA - Directrice CONSCIENCE FIT ® - TEL : +33 6 23 55 02 91
n.kita@chateaudecharge.com - www.consciencefit.com